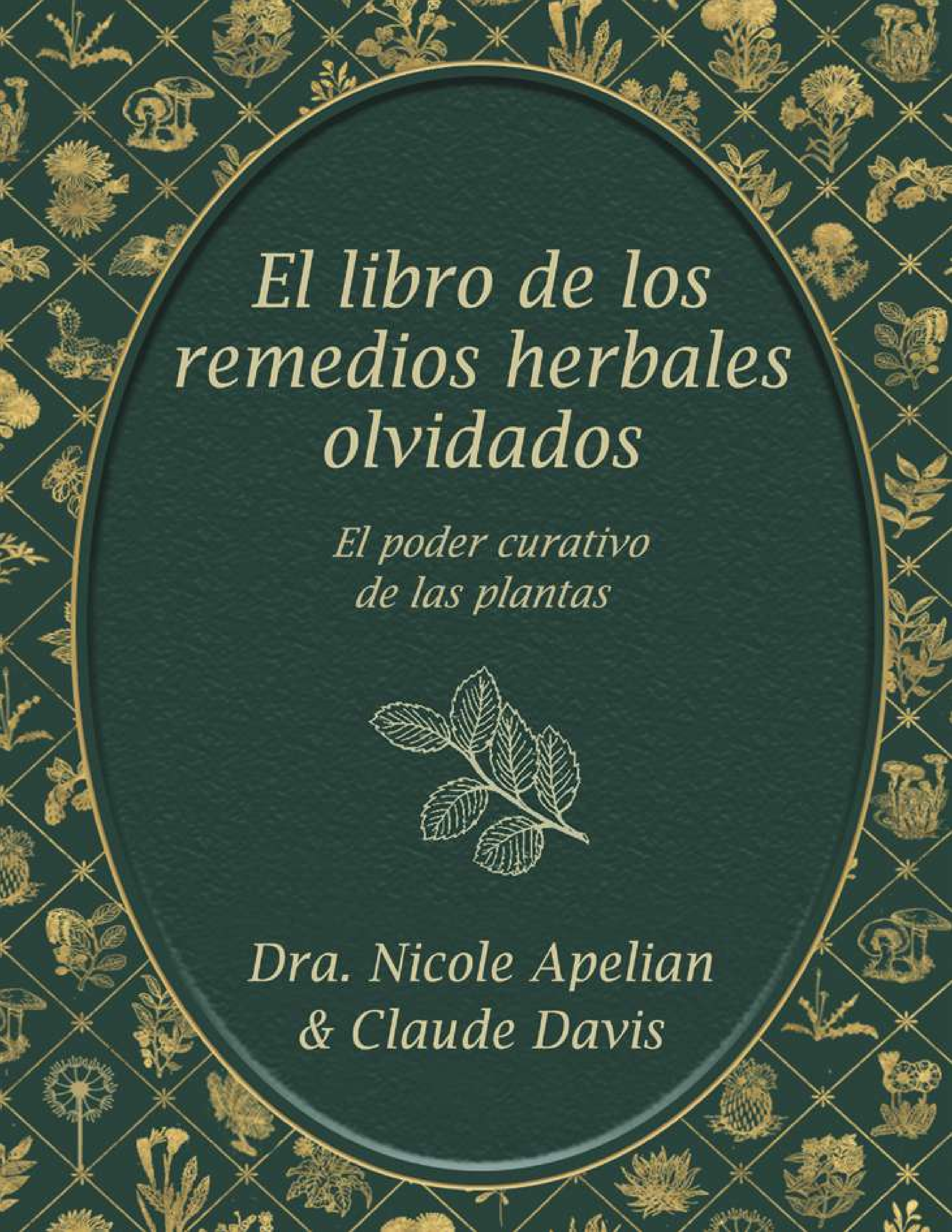

El libro de los remedios herbales olvidados
El poder curativo de las plantas
Dra. Nicole Apelian
& Claude Davis

Dra. Nicole Apelian y Claude Davis

El libro de los remedios herbales olvidados

El poder curativo de las plantas

Editado y escrito por la Dra. Nicole Apelian y Claude Davis

Primera publicación: 2021
Traducción: 2024

Dedicatoria (Nicole)

En memoria de Xanama, Qgum y Du. Su amor, sus espíritus alegres y vínculos invisibles perviven en muchos de nosotros

Dedicatoria (Claude)

En memoria de mi abuelo

Descargo de Responsabilidad

Este libro fue creado para proporcionar información sobre medicinas naturales, curas y remedios utilizados en el pasado. El editor, el redactor y los autores no pretenden ofrecer ningún tipo de asesoramiento jurídico ni médico con la información aquí contenida. En caso de enfermedad, consulte siempre a su médico de familia o especialista de la salud.

Este libro no pretende contener, y de hecho no contiene, toda la información disponible sobre los remedios naturales.

Aunque los autores, el editor y el redactor han hecho todo lo posible por llevar a cabo la recopilación más útil y precisa de plantas curativas y remedios, es posible que exista algún error tipográfico o de contenido.

Por lo tanto, este libro no debe utilizarse como guía médica.

Los autores, el editor y el redactor no incurrirán en responsabilidad alguna ante ningún particular o entidad en relación con cualquier fallecimiento o lesión, supuesta o no, ocurrida directa o indirectamente como resultado del uso de la información contenida en este libro. Es su propia responsabilidad y si desea utilizar un brebaje, tintura, decocción o cualquier otro dato de este libro debe consultar primero con su médico.

La información contenida en este libro no ha sido revisada, testada ni aprobada por ningún organismo oficial o agencia gubernamental.

Los autores y el editor de este libro no ofrecen garantías de ningún tipo, expresas o implícitas, en relación con los resultados obtenidos mediante la aplicación de la información que aquí se contiene. La elaboración, uso y consumo de cualquiera de los productos descritos debe hacerse bajo su propia responsabilidad.

Los autores, el editor y la editorial no se responsabilizan del uso o la identificación erróneos de una planta al utilizar la información de este libro, ni de las consecuencias derivadas para su salud o la de otras personas.

Algunos nombres y datos personales se han modificado para proteger la intimidad de los autores y otras personas.

Si lee pasado este punto, usted acepta quedar vinculado por esta cláusula de exención de responsabilidad, o puede devolver este libro dentro del plazo de garantía para obtener un reembolso completo.

Índice

Introducción: Acerca de los Autores

Esperamos que este libro se convierta en una referencia y sirva como punto de partida en tu viaje hacia la salud. Este libro es una guía general de los tratamientos a base de plantas tal y como los practican la Dra. Nicole Apelian y Claude Davis. Animamos encarecidamente a buscar ayuda médica siempre que sea necesario y evitar realizar un autodiagnóstico.



Dra. Nicole Apelian

La Dra. Nicole Apelian es herbolaria, madre, instructora de técnicas de supervivencia, antropóloga y bióloga. Se licenció en Biología por la Universidad McGill de Canadá y posee un máster en Ecología por la Universidad de Oregón. Se doctoró en el Prescott College mientras trabajaba como antropóloga y etnobotánica en Botsuana. También es autora del libro: *Guía de referencia para sobrevivir en la naturaleza: Preparación y remedios al aire libre.*

Ha vivido durante años en la naturaleza con los bosquimanos del desierto del Kalahari, uno de los pueblos indígenas que aún viven como cazadores-recolectores. Gracias a las sólidas relaciones que se crean dentro de la tribu, Nicole aprendió muchos de los remedios y habilidades que practica y enseña en la actualidad.

En el año 2000, Nicole fue diagnosticada con esclerosis múltiple, lo que la llevó a aplicar sus conocimientos de investigación a su propio bienestar personal. Se centró en una estrategia de vida sana, basada en una profunda conexión con la naturaleza y prácticas de gratitud. A través de efectuar cambios en su estilo de vida, reconociendo los profundos vínculos entre la mente y el cuerpo, y elaborando y utilizando sus propios remedios, Nicole pasó de estar postrada en una cama a tener una vida plena. De simplemente sobrevivir, a prosperar.

Cree firmemente que hay muchas personas sufriendo que necesitan encontrar su propio remedio. Esto se convirtió en una misión para ella y es la razón principal que la llevó a escribir este libro. Aquí se reflejan más de 28 años de conocimientos sobre plantas y sus experiencias personales en la elaboración de cataplasmas, tinturas, decocciones, pomadas, aceites infusionados y otros remedios herbales.

Ha ayudado a miles de personas a tratarse de manera natural siguiendo sus consejos de bienestar holístico y utilizando remedios a base de hierbas.

En el año 2015 fue una de las primeras mujeres seleccionadas para el exitoso programa de televisión *Alone*, de History Channel. A pesar de tener esclerosis múltiple, sobrevivió en solitario durante 57 días seguidos en una zona remota de la isla de Vancouver con poco más que su cuchillo de caza y los alimentos y medicinas silvestres que encontró en la zona.

Entre las muchas hierbas que utilizaba allí como alimento y remedio, el liquen Usnea y la milenrama fueron una ayuda para curar por completo una herida con mala pinta que se hizo al destripar un pez.



Los conocimientos de la Dra. Nicole Apelian han sido fundamentales para este libro. Muchas de las plantas, líquenes y setas que encontrarás aquí son las que ella ha utilizado, obteniendo grandes resultados. Los remedios que se contienen en este libro no son, ni mucho menos, exhaustivos, pero se han seleccionado algunos de los mejores para aquellos que desean tratarse de manera natural con lo que pueden cultivar y cosechar allá donde viven.

Estos remedios forman parte de una filosofía holística de intentar ser autosuficiente, de conectar la mente con el cuerpo y, a su vez, el cuerpo con la naturaleza.

Para más información sobre Nicole, visita: www.nicoleapelian.com

Claude Davis

Claude Davis es experto en historia del Salvaje Oeste y redactor jefe de askaprepper.com. Su principal objetivo es conservar las técnicas de supervivencia de nuestros abuelos. También es autor del libro superventas *The Lost Ways - Saving Our Forefathers' Skills*.

Mientras que la mayoría de la gente tiende a obsesionarse con todo lo nuevo (la tecnología, los teléfonos móviles, las redes sociales y los coches que se conducen solos), a Claude siempre le ha atraído lo que cree que era un Estados Unidos más feliz, más sabio y sano: un país de gente más independiente, personas responsables de sí mismas, que se sentían orgullosas de ser estadounidenses y que soñaban realmente con un mundo mejor.

Admite que el progreso nos ha traído muchas cosas buenas, pero también que, en muchos aspectos, las cosas solían ser mejores en tiempos pasados. Somos más listos, pero no más sabios. Tenemos más cosas, pero no las necesitamos. Y vivimos más, pero no estamos más sanos.

El consumismo ha alcanzado proporciones épicas, y la gente se siente incompleta si no posee el último *gadget*.

La cierto es que nunca hemos estado tan desconectados de la vida, del mundo, de la tierra, de las plantas e incluso de nuestras propias almas.

El objetivo de Claude con *El libro de los remedios herbales olvidados* es el de recopilar los remedios más potentes que están cayendo en el olvido, y diferenciar las curas verdaderas de aquellas que no tienen ningún efecto.

Agradecimientos

Nicole:

Ante todo, quiero dar las gracias a los mentores que tengo por todo el mundo. Me han enseñado bien, me mostraron los poderes curativos que nos rodean y han compartido sus conocimientos y sabiduría sin reservas. Espero haberles hecho justicia en estas páginas al transmitir todo lo que me han enseñado, pensando sobre todo en las generaciones futuras.

Muchísimas gracias a la comunidad del Kalahari. La forma en que ven su tierra como si fuera un mercado y una farmacia. Me enseñaron una nueva perspectiva desde la que ver nuestro paisaje aquí en Norteamérica. Gracias a mis hijos, Colton y Quinn, sobre todo cuando pasaba largas horas escribiendo, por comprender la profunda necesidad de que este libro viera la luz. Un enorme agradecimiento a mi coautor Claude Davis y a Anne-Marie por sus excelentes habilidades al formatear, revisar y por su minucioso trabajo.

También quiero expresar mi gratitud a los investigadores modernos de todo el mundo que están realizando la importantísima labor de aportar al fin las pruebas científicas acerca del funcionamiento de estos remedios herbales. Igual de importantes son aquellos que comunican el conocimiento. Sin ellos, estas tradiciones y remedios transmitidos de manera oral se habrían perdido. Mi esperanza es que este libro contribuya a mantener vivos estos remedios y que cada vez más personas se den cuenta del poder de la conexión con la naturaleza, la fitoterapia y la sabiduría tradicional.

Y, por supuesto, debo agradecer profundamente a las plantas, líquenes y setas, pues nos ayudan a crecer y a sanar. Sin ellos, hoy yo no estaría aquí.

Guía de Referencia de la Medicina Herbal

Cabello

- **Caída del cabello:** Cola de caballo (166-168), Onagra común (115-116), Palma enana americana (251-252), Romero (132-133), Salvia (135-136)
- **Piojos:** Álamo temblón (218-219), Aliso rojo (219-220), Lavanda (96-98), Listerine (287-288), Mazo del Diablo (241-242), Ruda de los prados (133-134), Sasafrás (257-258), Tomillo (136-137)

Cáncer:

- **Cáncer de piel:** Acederilla (42-43), Cardo mariano (67-69), Chaga (264-265), Fresno (234), Mostaza (111-112), Manzana de mayo (187-188), Melena de león (273-274), Sanguinaria (202-203), Seta cola de pavo (271-272), Trébol rojo (141-142)
- **Prevención y tratamiento del cáncer:** Abedul (212-214), Abeto balsámico (214-216), Acacia de tres espinas (216-217), Amor de hortelano (154-154), Arándano (221-222), Ashwagandha (57-58), Caléndula (63-65), Cáscara sagrada (225-226), Cerezo de Virginia (229-230), Chaga (264-265), Consuelda (71-73), Corazón de la Virgen (168-169), Diente de león (76-78), Helenio (87-88), Kiwiño (237-238), Lampazo (94-96), Lino (99-100), Mahonia (238-239), Manzana de mayo (187-188), Mazo del Diablo (241-242), Melena de león (273-274), Mora azul (244-245), Mostaza blanca (112-113), Orégano (116-118), Puerro (124-125), Regaliz (130-133), Reishi (269-271), Romero (132-133), Saúco negro y azul (259-260), Toronjil (139-140), Tule (281-282), Uña de gato (209-210), Verdolaga (146-147)
- **Tumores:** Acederilla (42-43), Álamo temblón (218-219), Amor de hortelano (154-154), Arándano (221-222), Brunela (61-63), Chaga (264-265), Mostaza (111-112), Orégano (116-118), Raíz roja (200-201), Reishi (269-271), Seta cola de pavo (271-272), Verbasco (144-146)

Corazón y Sistema circulatorio

- **Anemia:** Cenizo (70-71), Diente de león (76-78), Kiwiño (237-238), Lampazo (94-96), Ortiga (119-120), Puerro (124-125)
- **Angina de pecho:** Hisopo de anís (93-94), Majuelo (239-241)
- **Anticoagulante:** Cúrcuma (286-287), Hierba de búfalo (88-89), Trébol rojo (141-142), Violeta (147-149)
- **Cardiopatía:** Arándano (221-222), Canela (284), Cardo mariano (67-69), Cebollino (65-66), Cresta de gallo (73-74), Enebro (233-234), Lúpulo (102-103), Majuelo (239-241), Melena de león (273-274), Morera roja (245-246), Nogal negro (248-249), Nopal (114-115), Puerro (124-125), Sales de Epsom (291), Tilo americano (262-263), Trébol rojo (141-142), Uña de gato (209-210)
- **Coagulación sanguínea:** Agrimonia (46-47), Milenrama (109-111), Pimienta de cayena (289-291), Pulmonaria (125-127), Tule (281-282)
- **Coagulación:** Agrimonia (46-47), Amaranto (153-154), Arándano (221-222), Kiwiño (237-238), Kudzu (185-186), Melena de león (273-274), Mora azul (244-245), Oreja de conejo (118-119), Palma enana americana (251-252), Pimienta de cayena (289-291), Pulmonaria (125-127), Raíz roja (200-201), Trébol rojo (141-142), Tule (281-282), Usnea (266-267)
- **Colesterol alto:** Ajo (48-49), Amaranto (153-154), Arce blanco (222-223), Cáscara sagrada (225-226), Canela (284), Cardo mariano (67-69), Cebollino (65-66), Ciruela blanca (276-277), Diente de león (76-78), Kiwiño (237-238), Lino (99-100), Llantén de agua (280-281), Majuelo (239-241), Melena de león (281-284), Morera roja (245-246), Nogal negro (248-249), Nopal (114-115), Onagra común (115-116), Puerro (124-125), Reishi (269-271), Seta cola de pavo (271-272), Tilo americano (262-263), Trébol rojo (141-142), Usnea (266-267), Verdolaga

Dolencias de la mujer

Sanguinaria (202-203), Sasafrás (257-258), Sello de oro (204-205), Tule (281-282)

- **Embarazo y parto:** Frambuesa roja (173-174), Col de la mofeta (277-278), Puerro (124-125), Raíz de falso unicornio (196-197)
- **Endometriosis:** Ajo (48-49), Diente de león (76-78), Kudzu (185-186), Lino (99-100), Mahonia (238-239), Milenrama (109-111), Onagra común (115-116), Puerro (124-125), Reishi (269-271) **Hemorragia vaginal en el parto:** Gayuba (176-178), Helecho macho (183), Tule (281-282)
- **Infecciones vaginales:** Ácido bórico (283), Amaranto (153-154), Cedro rojo occidental (227-229), Gayuba (176-178), Raíz de falso unicornio (196-197), Sello de oro (204-205), Tule (281-282), Usnea (266-267)
- **Inflamación de la uretra:** Gayuba (176-178), Gramilla (86), Quimafila (195-196)
- **Inflamación pélvica:** Equinácea (80-81), Frambuesa roja (173-174), Raíz de falso unicornio (196-197)
- **Lactancia:** Barba de viejo (161), Eneldo (79-80), Hinojo (92-93), Llantén de agua (280-281), Mejorana (108-109), Mostaza (111-112)
- **Mejora del deseo sexual:** Barba de viejo (161), Cimicifuga (163-164), Col de la mofeta (277-278), Raíz de falso unicornio (196-197)
- **Náuseas matutinas:** Frambuesa roja (173-174), Raíz de falso unicornio (196-197)
- **Parto:** Barba de viejo (161), Camarina negra (223-224), Cohosh azul (165-166), Fresno (234), Gayuba (176-178), Mora de codorniz (188-189), Pulsatila (127-128), Salvia blanca (256), Tule (281-282), Zarza ardiente (263)
- **Potenciar la fertilidad:** Llantén de agua (280-281), Mejorana (108-109), Onagra común (115-116), Palma enana americana (251-252), Raíz de falso unicornio (196-197), Regaliz (130-133), Rodiola (201-202), Sello de Salomón (205-207)
- **Regulación hormonal:** Álamo temblón (218-219), Estafiate (169-171), Cohosh azul (165-166), Hierba de san Juan (89-91), Kudzu (185-186), Lino (99-100), Mazo del Diablo (241-242), Onagra común (115-116), Pluma de Salomón (194-195), Reishi (269-271), Rodiola (201-202), Salvia (135-136), Uña de gato (209-210)
- **Síndrome de ovarios poliquísticos (SOP):** Cimicifuga (163-164), Fresno (234), Mejorana (108-109), Onagra común (115-116), Raíz de unicornio (198-199), Reishi (269-271)
- **Síndrome premenstrual (SPM):** Agripalma (47-48), Borraja (59-61), Caléndula (63-65), Cimicifuga (163-164), Frambuesa roja (173-174), Hinojo (92-93), Jengibre silvestre (184-185), Lúpulo (102-103), Mejorana (108-109), Onagra común (115-116), Pulsatila (127-128), Regaliz (130-133), Rosa silvestre (254-256), Toronjil (139-140), Trébol rojo (141-142)
- **Síntomas de la menopausia:** Álamo temblón (218-219), Berro de agua (275-276), Cimicifuga (163-164), Kudzu (185-186), Lino (99-100), Onagra común (115-116), Palma enana americana (251-252), Pulsatila (127-128), Raíz de falso unicornio (196-197), Raíz de unicornio (198-199), Regaliz (130-133), Rodiola (201-202), Salvia (135-136), Sello de Salomón (205-207), Toronjil (139-140), Trébol rojo (141-142)
- **Supresión de la lactancia:** Amapola de California (54-55), Milenrama (109-111), Nogal negro (248-249), Poleo (123-124), Salvia (135-136), Toronjil (139-140)

Dolencias masculinas

- **Desarrollo sexual:** Barba de viejo (161)
- **Disfunción eréctil:** Fresno (234), Ginseng americano (179-180), Palma enana americana (251-252), Raíz de falso unicornio (196-197)
- **Equilibrio hormonal:** Fresno (234), Lino (99-100), Raíz de falso unicornio (196-197), Salvia (135-136)
- **Eyaculación precoz:** Salvia (135-136), Sello de Salomón (205-207)
- **Impotencia:** Fresno (234), Palma enana americana (251-252), Raíz de falso unicornio (196-197)
- **Polución nocturna:** Raíz de falso unicornio (196-197), Salvia (135-136)
- **Potencia sexual:** Fresno (234), Palma enana americana (251-252), Rodiola (201-202)
- **Próstata inflamada y cáncer de próstata:** Amor de hortelano (154-154), Cardo mariano (67-69), Gramilla (86), Lino (99-100), Mostaza (111-

112), Palma enana americana (251-252), Puerro (124-125), Reishi (269-271)

Drogadicción

- **Alcoholismo:** Escutelaria de Virginia (82-83), Kudzu (185-186)
- **Cestodiasis:** Helecho macho (183), Majuelo (239-241), Pino blanco americano (252-253)
- **Síndrome de abstinencia por nicotina:** Escutelaria de Virginia (82-83), Osha (190-191), Raíz de valeriana (129-130), Tabaco indio (207-208)
- **Síndrome de abstinencia por opiáceos:** Amapola de California (54-55), Hierba de san Juan (89-91)
- **Síndrome de abstinencia:** Escutelaria de Virginia (82-83), Hierba de san Juan (89-91), Pico de loro (193), Pulsatila (127-128)

Enfermedades infecciosas

- **Antimicóticos:** ver **Infecciones por hongos**
- **Antivíricos:** Acacia de tres espinas (216-217), Acederilla (42-43), Achicoria (43-45), Ajo (48-49), Altamisa (53-54), Angélica (156-158), Arándano (221-222), Arrayán y mirto (243-244), Bergamota silvestre (162), Brunela (61-63), Cedro rojo occidental (227-229), Cerezo de Virginia (229-230), Chaga (264-265), Equinácea (80-81), Eupatoria (83-84), Ginseng americano (179-180), Hisopo de anís (93-94), Licopodio (186-187), Lino (99-100), Malva de camp (103-104), Osha (190-191), Pimienta de cayena (289-291), Reishi (269-271), Rosa silvestre (254-256), Rudbeckia (134-135), Sanguinaria (202-203), Sasafrás (257-258), Saúco negro y azul (259-260), Saúco rojo (261), Tomillo (136-137)
- **Bacilo:** Estafiate (169-171), Fresno (234), Lenteja de agua (279), Reishi (269-271)
- **Citrobacter:** Lenteja de agua (279)
- **Difteria:** Cardenala de la laguna (163), Sanguinaria (202-203)
- **Dolor de garganta:** Abeto balsámico (214-216), Acacia de tres espinas (216-217), Adelfilla (151-152), Amaranto (153-154), Amor de hortelano (154-154), Angélica (156-158), Árnica (158-159), Bergamota silvestre (162), Borraja (59-61), Brunela (61-63), Chopo (230-232), Consuelda (71-73), Flor de borrego (172-173), Geranio de Carolina (84-85), Girasol de Oregón (181-182), Helecho culantrillo (182), Hinojo (92-93), Lampazo (94-96), Lavanda (96-98), Lino (99-100), Llantén (101-102), Olmo rojo (249-251), Osha (190-191), Pimienta de cayena (289-291), Pluma de Salomón (194-195), Raíz de falso unicornio (196-197), Raíz de piedra (197-198), Raíz roja (200-201), Regaliz (130-133), Salvia (135-136), Tilo americano (262-263), Tomillo (136-137), Violeta (147-149)
- **E. coli:** Achicoria (43-45), Ajenjo (152-153), Cáscara sagrada (225-226), Enebro (233-234), Estafiate (169-171), Reishi (269-271), Usnea (266-267)
- **Enfermedad de Lyme:** Ajenjo (152-153), Cardencha (65-67), Reishi (269-271), Uña de gato (209-210)
- **Enfermedades venéreas:** Efedra de Nevada (78-79), Gobernardora (235-236), Hierba de búfalo (88-89), Lino (99-100), Pamplina (121-122), Raíz de falso unicornio (196-197)
- **Estreptococos:** Estafiate (169-171), Lenteja de agua (279), Mahonia (238-239), Malva de camp (103-104), Reishi (269-271), Usnea (266-267)
- **Fiebre amarilla:** Eupatoria (83-84)
- **Fiebre del dengue/fiebre por rotura de huesos:** Eupatoria (83-84), Uña de gato (209-210)
- **Gonorrea:** Abeto balsámico (214-216), Efedra de Nevada (78-79), Gayuba (176-178), Gramilla (86), Palma enana americana (251-252), Quimafila (195-196), Raíz de falso unicornio (196-197)
- **H1N1, gripe porcina:** Mahonia (238-239)
- **Haemophilus influenzae:** Arándano (221-222)
- **Helicobacter pylori:** Arándano (221-222), Cáscara sagrada (225-226), Melena de león (273-274)
- **Herpes zóster:** Equinácea (80-81), Hamamelis de Virginia (236-237), Hierba de san Juan (89-91), Orégano (116-118), Pamplina (121-122), Seta cola de pavo (271-272), Toronjil (139-140)
- **Herpes:** Brunela (61-63), Caléndula (63-65), Chaga (264-265), Equinácea (80-81), Hierba de san Juan (89-91), Hisopo de anís (93-94), Lampazo (94-96), Nogal negro (248-249), Olmo rojo (249-

Enfermedades y problemas propios de la infancia:

Glándulas

Hígado, vesícula biliar y bazo

(280-281), Onagra común (115-116), Poleo (123-124), Quimafila (195-196).

Huesos:

- **Fracturas:** Cardencha (65-67), Consuelda (71-73), Sello de Salomón (205-207)
- **Osteoartritis:** Consuelda (71-73), Diente de león (76-78), Lampazo (94-96), Onagra común (115-116), Puerro (124-125), Reishi (269-271), Sales de Epsom (291), Tierra de diatomeas (291-292)
- **Osteoporosis:** Arce blanco (222-223), Cardencha (65-67), Cimicifuga (163-164), Cola de caballo (166-168), Diente de león (76-78), Onagra común (115-116), Sales de Epsom (291), Tierra de diatomeas (291-292), Trébol rojo (141-142)

Músculos, articulaciones y tendones

- **Artritis reumatoide y reumatismo:** Abedul (212-214), Álamo balsámico (217-218), Álamo temblón (218-219), Altamisa (53-54), Ashwagandha (57-58), Barba de viejo (161), Beleño negro (58-59), Cebollino (65-66), Cresta de gallo (73-74), Falso eléboro verde (171-172), Fresa silvestre (174-175), Gelsemio (178-179), Gobernardora (235-236), Gramilla (86), Hierba de san Juan (89-91), Hierbaluisa (91-92), Lampazo (94-96), Licopodio (186-187), Mostaza blanca (112-113), Ñame silvestre (189-190), Olmo rojo (249-251), Onagra común (115-116), Osha (190-191), Pamplina (121-122), Pimienta de cayena (289-291), Pino blanco americano (252-253), Poleo (123-124), Reishi (269-271), Romero (132-133), Sales de Epsom (291), Sasafrás (257-258), Sauce blanco (258-259)
- **Artritis:** Álamo balsámico (217-218), Aliso rojo (219-220), Angélica (156-158), Apio de monte (55-56), Árnica (158-159), Ashwagandha (57-58), Beleño negro (58-59), Berro de agua (275-276), Borraja (59-61), Cardencha (65-67), Cenizo (70-71), Chopo (230-232), Col de la mofeta (277-278), Consuelda (71-73), Corazón de la Virgen (168-169), Cúrcuma (286-287), Diente de león (76-78), Fresa silvestre (174-175), Gelsemio (178-179), Gramilla (86), Hierba de san Juan (89-91), Hierbaluisa (91-92), Lenteja de agua (279), Mazo del Diablo (241-242), Mora de codorniz (188-189), Moringa (246-248), Mostaza (111-112), Mostaza blanca (112-113), Nopal (114-115), Olmo rojo (249-251), Ortiga (119-120), Osha (190-191), Pamplina (121-122), Pimienta de cayena (289-291), Pluma de Salomón (194-195), Poleo (123-124), Puerro (124-125), Quimafila (195-196), Raíz de unicornio (198-199), Reina de los prados (253-254), Reishi (269-271), Romero (132-133), Sasafrás (257-258), Sello de Salomón (205-207), Vara de oro (142-144)
- **Bursitis:** Hierbaluisa (91-92)
- **Dolor articular:** Álamo balsámico (217-218), Álamo temblón (218-219), Angélica (156-158), Apio de monte (55-56), Árnica (158-159), Ashwagandha (57-58), Barba de viejo (161), Beleño negro (58-59), Berro de agua (275-276), Borraja (59-61), Cardencha (65-67), Cedro rojo occidental (227-229), Cenizo (70-71), Chopo (230-232), Col de la mofeta (277-278), Mostaza (111-112), Consuelda (71-73), Corazón de la Virgen (168-169), Cresta de gallo (73-74), Cúrcuma (286-287), Diente de león (76-78), Fresa silvestre (174-175), Gelsemio (178-179), Gramilla (86), Hierba de san Juan (89-91), Hierbaluisa (91-92), Lenteja de agua (279), Mora de codorniz (188-189), Moringa (246-248), Mostaza blanca (112-113), Nopal (114-115), Olmo rojo (249-251), Ortiga (119-120), Pamplina (121-122), Pimienta de cayena (289-291), Pino blanco americano (252-253), Pluma de Salomón (194-195), Poleo (123-124), Reina de los prados (253-254), Romero (132-133), Sasafrás (257-258), Sello de Salomón (205-207), Tabaco indio (207-208), Vara de oro (142-144), Violeta (147-149)
- **Dolor muscular:** Abeto balsámico (214-216), Árnica (158-159), Beleño negro (58-59), Col de la mofeta (277-278), Corona de San Pedro (232), Falso eléboro verde (171-172), Fresno (234), Gaulteria (175-176), Gelsemio (178-179), Hamamelis de Virginia (236-237), Hierba de san Juan (89-91), Lavanda (96-98), Lenteja de agua (279), Mejorana (108-109), Ortiga (119-120), Quimafila (195-196), Raíz de unicornio (198-199), Sello de Salomón (205-207), Tabaco indio (207-208)
- **Esguinces musculares:** Árnica (158-159), Beleño negro (58-59), Cardenala de la laguna (163), Consuelda (71-73), Corazón de la Virgen (168-169), Milenrama (109-111), Petasita (191-192), Pimienta de cayena (289-291), Saúco negro y azul (259-260)
- **Espasmos musculares:** Amapola de California (54-55), Arrayán y mirto (243-244), Estafiate (169-171), Beleño negro (58-59), Caléndula (63-

65), Eneldo (79-80), Escutelaria de Virginia (82-83), Ginseng americano (179-180), Gramilla (86), Jengibre silvestre (184-185), Lavanda (96-98), Lúpulo (102-103), Mejorana(136-137), Ñame silvestre (189-190), Ortiga (119-120), Petasita (191-192), Poleo (123-124), Raíz de piedra (197-198), Raíz de unicornio (198-199), Tabaco indio (207-208), Tomillo (136-137), Verbasco (144-146), Yerba santa (210-211)

◇ **Tendinitis:** Ortiga (119-120), Sello de Salomón (205-207)

◇ **Túnel carpiano:** Caléndula (63-65), Chopo (230-232), Col de la mofeta (277-278), Osha (190-191)

Oído

◇ **Dolor de oído:** Pulsatila (127-128), Rudbeckia (134-135), Verbasco (144-146)

◇ **Infecciones de oído:** Ácido bórico (283), Ajo (48-49), Milenrama (109-111), Verbasco (144-146)

◇ **Inflamación de oídos:** Pulsatila (127-128)

◇ **Otitis externa:** Ácido bórico (283)

◇ **Pérdida de audición:** Pulsatila (127-128)

Páncreas

◇ **Diabetes:** Acederilla (42-43), Achicoria (43-45), Acocote (45), Ajo (48-49), Aloe vera (52-53), Amaranto (153-154), Arce blanco (222-223), Barba de viejo (161), Brunela (61-63), Canela (284), Cardo mariano (67-69), Cáscara sagrada (225-226), Castaño de Indias (226-227), Cola de caballo (166-168), Ginseng americano (179-180), Helenio (87-88), Jengibre silvestre (184-185), Kudzu (185-186), Lampazo (94-96), Llantén (101-102), Llantén de agua (280-281), Melena de león (281-284), Morera roja (245-246), Moringa (246-248), Mostaza (111-112), Nopal (114-115), Onagra común (115-116), Pimienta de cayena (289-291), Puerro (124-125), Quimafila (195-196), Reishi (269-271), Sello de oro (204-205), Seta cola de pavo (271-272), Toronjil (139-140), Verdolaga (146-147)

Piel

◇ **Abscesos:** Acocote (45), Amor de hortelano (154-154), Helecho macho (183), Lino (99-100), Moringa (246-248), Permanganato potásico (289), Saúco rojo (261), Tule (281-282)

◇ **Acné:** Achicoria (43-45), Adelfilla (151-152), Ajo (48-49), Amor de hortelano (154-154), Angélica (156-158), Apio de monte (55-56), Caléndula (63-65), Camarina negra (223-224), Carbón activado (285), Cardo mariano (67-69), Enebro (233-234), Gobernardora (235-236), Lampazo (94-96), Lino (99-100), Listerine (287-288), Llantén (101-102), Mahonia (238-239), Moringa (246-248), Nogal negro (248-249), Onagra común (115-116), Pamplina (121-122), Reishi (269-271), Rosa silvestre (254-256), Sello de Salomón (205-207), Tomillo (136-137)

◇ **Alivio del dolor:** Abeto balsámico (214-216), Achicoria (43-45), Aloe vera (52-53), Árnica (158-159), Camarina negra (223-224), Chopo (230-232), Gaulteria (175-176), Lechuga silvestre (98-99), Tilo americano (262-263), Tule (281-282), Yerba santa (210-211)

◇ **Callosidades:** Ajo (48-49), Diente de león (76-78), Sauce blanco (258-259)

◇ **Carbuncos:** Cedro rojo occidental (227-229), Helecho macho (183), Lino (99-100)

◇ **Caspa:** Cedro rojo occidental (227-229), Gobernardora (235-236), Mazo del Diablo (241-242), Moringa (246-248), Usnea (266-267)

◇ **Cortes:** Abeto balsámico (214-216), Amor de hortelano (154-154), Caléndula (63-65), Chopo (230-232), Corona de San Pedro (232), Fresa silvestre (174-175), Hierba de san Juan (89-91), Llantén (101-102), Malvavisco (105-106), Milenrama (109-111), Olmo rojo (249-251), Pimienta de cayena (289-291), Pluma de Salomón (194-195), Pulmonaria (125-127), Rudbeckia (134-135), Tule (281-282), Vara de oro (142-144), Verbasco (144-146)

◇ **Cuerpos extraños:** Llantén (101-102), Malvavisco (105-106)

◇ **Dermatitis:** Apio de monte (55-56), Berro de agua (275-276), Licopodio (186-187), Pamplina (121-122), Raíz roja (200-201), Violeta (147-149)

◇ **Eczema:** Adelfilla (151-152), Álamo temblón (218-219), Aliso rojo (219-220), Áloe vera (45-46), Árnica (158-159), Balsamina naranja (159-160), Beleño negro (58-59), Berro de agua (275-276), Cenizo (70-71), Cola de caballo (166-168), Consuelda (71-73), Diente de león (76-78), Helecho culantrillo (182), Hierba de san Juan (89-91), Lampazo (94-

45), Estafiate (169-171), Cáscara sagrada (225-226), Enebro (233-234), Hierbaluisa (91-92), Gobernardora (235-236), Lenteja de agua (279), Pulmonaria de árbol (268-269), Malva de camp (103-104), Orégano (116-118), Reishi (269-271), Romero (132-133), Mahonia (238-239), Usnea (266-267).

- **Infecciones:** Abeto balsámico (214-216), Adelfilla (151-152), Albahaca sagrada (50-52), Aloe vera (52-53), Borraja (59-61), Caléndula (63-65), Mostaza (111-112), Consuelda (71-73), Efedra de Nevada (78-79), Enebro (233-234), Equinácea (80-81), Tule (281-282), Frambuesa roja (173-174), Gramilla (86), Hierba de san Juan (89-91), Hisopo de anís (93-94), Gobernardora (235-236), Lúpulo (102-103), Malvavisco (105-106), Manzanilla (106-107), Milenrama (109-111), Osha (190-191), Pino blanco americano (252-253), Acocote (45), Rábano picante (128-129), Reina de los prados (253-254), Rudbeckia (134-135), Tilo americano (262-263), Verbasco (144-146)
- **Labios agrietados:** Abeto balsámico (214-216), Caléndula (63-65), Chopo (230-232)
- **Lesión por frío intenso:** Abedul (212-214), Árnica (158-159)
- **Picaduras de insecto:** Álamo temblón (218-219), Balsamina naranja (159-160), Brunela (61-63), Camarina negra (223-224), Capulincillo (224-225), Carbón activado (285), Col de la mofeta (277-278), Equinácea (80-81), Lampazo (94-96), Licopodio (186-187), Listerine (287-288), Llantén (101-102), Margarita (107-108), Oreja de conejo (118-119), Ortiga (119-120), Tule (281-282), Violeta (147-149)
- **Psoriasis:** Adelfilla (151-152), Aloe vera (52-53), Amor de hortelano (154-154), Apio de monte (55-56), Caléndula (63-65), Cardo mariano (67-69), Consuelda (71-73), Diente de león (76-78), Gobernardora (235-236), Lampazo (94-96), Lavanda (96-98), Licopodio (186-187), Lino (99-100), Listerine (287-288), Mahonia (238-239), Majuelo (239-241), Miel (288), Nogal negro (248-249), Nopal (114-115), Onagra común (115-116), Raíz de valeriana (129-130), Reishi (269-271), Seta cola de pavo (271-272), Trébol rojo (141-142)
- **Quemadura solar:** Aloe vera (52-53), Amor de hortelano (154-154), Chopo (230-232), Fresa silvestre (174-175), Hierba de san Juan (89-91), Licopodio (186-187), Ortiga (119-120), Tilo americano (262-263), Verbasco (144-146).
- **Quemaduras:** Abeto balsámico (214-216), Adelfilla (151-152), Altamisa (53-54), Amor de hortelano (154-154), Estafiate (169-171), Balsamina naranja (159-160), Caléndula (63-65), Capulincillo (224-225), Cenizo (70-71), Cerezo de Virginia (229-230), Chopo (230-232), Cinoglosa silvestre (164-165), Col de la mofeta (277-278), Consuelda (71-73), Datura (74-75), Equinácea (80-81), Fresa silvestre (174-175), Hierba de san Juan (89-91), Hisopo de anís (93-94), Lino (99-100), Malva de camp (103-104), Mazo del Diablo (241-242), Miel (288), Pulmonaria (125-127), Tabaco indio (207-208), Tilo americano (262-263), Tule (281-282), Vara de oro (142-144)
- **Rozaduras e Irritaciones:** Aceda de culebra (41-42), Acocote (45), Álamo temblón (218-219), Aloe vera (52-53), Altamisa (53-54), Apio de monte (55-56), Capulincillo (224-225), Cenizo (70-71), Enebro (233-234), Hamamelis de Virginia (261-262), Malvavisco (105-106), Olmo rojo (249-251), Pamplina (121-122), Poleo (123-124), Rosa silvestre (259-260), Rudbeckia (134-135), Sasafrás (257-258), Saúco rojo (261), Sello de oro (204-205), Tabaco indio (207-208), Tule (281-282), Vara de oro (142-144), Violeta (147-149)
- **Sabañones:** Álamo temblón (218-219), Árnica (158-159), Mostaza blanca (112-113), Rábano picante (128-129)
- **Tiña:** Achicoria (43-45), Albahaca sagrada (50-52), Caléndula (63-65), Cedro rojo occidental (227-229), Diente de león (76-78), Girasol de Oregón (181-182), Lampazo (94-96), Morera roja (245-246), Nogal negro (248-249), Orégano (116-118), Pulmonaria (125-127), Usnea (266-267), Verdolaga (146-147).
- **Úlceras bucales:** Amaranto (153-154), Berro de agua (275-276), Borraja (59-61), Pulmonaria (125-127), Sello de oro (204-205)
- **Úlceras cutáneas:** Arce blanco (222-223), Brunela (61-63), Caléndula (63-65), Frambuesa roja (173-174), Gaulteria (175-176), Malvavisco (105-106), Miel (288), Mora azul (244-245), Mostaza (111-112), Sanguinaria (202-203), Sello de oro (204-205), Tusilago (208-209), Verbasco (144-146).
- **Úlceras de decúbito:** Lejía (287), Lúpulo (102-103)

- **Urticaria:** Licopodio (186-187), Nopal (114-115), Pamplina (121-122)
- **Verrugas:** Ajo (48-49), Cedro rojo occidental (227-229), Diente de león (76-78), Lechuga silvestre (98-99), Manzana de mayo (187-188), Moringa (246-248), Nogal negro (248-249), Sanguinaria (202-203), Sauce blanco (258-259), Tomillo (136-137), Verbasco (144-146).

Problemas bucales y dentales

- **Caries:** Aceda de culebra (41-42), Altamisa (53-54), Amapola de California (54-55), Caléndula (63-65), Cola de caballo (166-168), Sanguinaria (202-203), Tomillo (139
- **Cepillado dental:** Cola de caballo (166-168), Corona de San Pedro (232), Fresa silvestre (174-175), Sasafrás (257-258), Tierra de diatomeas (291-292)
- **Dolor bucal:** Altamisa (53-54), Amaranto (153-154), Berro de agua (275-276), Girasol de Oregón (181-182), Milenrama (109-111), Oreja de conejo (118-119)
- **Dolor de muelas:** Amapola de California (54-55), Árnica (158-159), Cenizo (70-71), Corazón de la Virgen (168-169), Girasol de Oregón (181-182), Llantén (101-102), Raíz roja (200-201), Sauce blanco (258-259), Tule (281-282)
- **Encías sangrantes e inflamadas:** Aloe vera (52-53), Berro de agua (275-276), Borraja (59-61), Cenizo (70-71), Consuelda (71-73), Flor de borrego (172-173), Hinojo (92-93), Llantén (101-102), Mora azul (244-245), Tomillo (136-137), Tule (281-282)
- **Enjuague bucal:** Aloe vera (52-53), Berro de agua (275-276), Caléndula (63-65), Flor de borrego (172-173), Jengibre silvestre (184-185), Romero (132-133), Tomillo (136-137), Yerba santa (210-211)
- **Gingivitis:** Altamisa (53-54), Caléndula (63-65), Jengibre silvestre (184-185), Mora azul (244-245), Sanguinaria (202-203), Tomillo (136-137)
- **Halitosis:** Altamisa (53-54), Berro de agua (275-276), Eneldo (79-80), Romero (132-133), Yerba santa (210-211)
- **Herpes labial:** Abeto balsámico (214-216), Brunela (61-63), Caléndula (63-65), Equinácea (80-81), Hierba de san Juan (89-91), Hisopo de anís (93-94), Lampazo (94-96), Lino (99-100), Mazo del Diablo (241-242), Nogal negro (248-249), Raíz roja (200-201), Seta cola de pavo (271-272), Olmo rojo (249-251), Toronjil (139-140), Usnea (266-267)
- **Muguet:** Ajo (48-49), Permanganato potásico (289), Usnea (266-267), Vara de oro (142-144)

Problemas del sistema nervioso, del cerebro y de la cabeza

- **Agitación:** Hierba de san Juan (89-91), Lechuga silvestre (98-99), Toronjil (139-140), Pico de loro (193), Reishi (269-271)
- **Analgésicos:** Achicoria (43-45), Albahaca sagrada (50-52), Aloe vera (52-53), Altamisa (53-54), Árnica (158-159), Beleño negro (58-59), Camarina negra (223-224), Chopo (230-232), Consuelda (71-73), Flor de borrego (172-173) Gaulteria (175-176), Lechuga silvestre (98-99), Milenrama (109-111), Ñame silvestre (189-190), Raíz de unicornio (198-199), Tule (281-282)
- **Ansiedad:** Agripalma (47-48), Amapola de California (54-55), Angélica (156-158), Ashwagandha (57-58), Berro de agua (275-276), Cimicifuga (163-164), Corazón de la Virgen (168-169), Escutelaria de Virginia (82-83), Hierbaluisa (91-92), Hierba de san Juan (89-91), Hisopo de anís (93-94), Lavanda (96-98), Lúpulo (102-103), Melena de león (273-274), Milenrama (109-111), Pico de loro (193), Pulsatila (127-128), Raíz de piedra (197-198), Raíz de valeriana (129-130), Reishi (269-271), Rodiola (201-202), Tabaco indio (207-208)
- **Ataques de pánico:** Pulsatila (127-128), Raíz de valeriana (129-130), Reishi (269-271)
- **Ciática:** Gaulteria (175-176), Hierba de san Juan (89-91), Ortiga (119-120), Pimienta de cayena (289-291), Poleo (123-124)
- **Comportamiento obsesivo compulsivo:** Hierba de san Juan (89-91), Raíz de valeriana (129-130)
- **Concentración:** Ashwagandha (57-58), Ginseng americano (179-180), Melena de león (273-274), Rodiola (201-202), Romero (132-133)
- **Confusión:** Barba de viejo (161)

- **Sedantes:** Achicoria (43-45), Albahaca sagrada (50-52), Amapola de California (54-55), Cimicifuga (163-164), Corazón de la Virgen (168-169), Gelsemio (178-179), Lavanda (96-98), Lechuga silvestre (98-99), Lúpulo (102-103), Mazo del Diablo (241-242), Mora de codorniz (188-189), Palma enana americana (251-252), Pico de loro (193), Raíz de unicornio (198-199), Sello de Salomón (205-207), Tilo americano (262-263)
- **Trastorno de estrés postraumático (TEPT):** Amapola de California (54-55), Rodiola (201-202)

Problemas digestivos e intestinales

- **Acidez:** Ajenjo (152-153), Aloe vera (52-53), Camarina negra (223-224), Capulincillo (224-225), Enebro (233-234), Hinojo (92-93), Llantén de agua (280-281), Olmo rojo (249-251), Palma enana americana (251-252), Pataca (122-123), Raíz de piedra (197-198), Sello de Salomón (205-207), Tilo americano (262-263)
- **Candidiasis:** Achicoria (43-45), Adelfilla (151-152), Ajenjo (152-153), Cardencha (65-67), Cáscara sagrada (225-226), Hisopo de anís (93-94), Lenteja de agua (279), Moringa (246-248), Nogal negro (248-249), Orégano (116-118), Seta cola de pavo (271-272), Toronjil (139-140), Usnea (266-267), Vara de oro (142-144)
- **Cestodiasis:** Helecho macho (183), Majuelo (239-241), Pino blanco americano (252-253).
- **Colitis ulcerosa:** Brunela (61-63), Chaga (264-265), Llantén (101-102), Malvavisco (105-106), Melena de león (273-274), Ñame silvestre (189-190), Pulmonaria (125-127), Pulmonaria de árbol (268-269), Reishi (269-271), Romero (132-133), Olmo rojo (249-251)
- **Colitis:** Adelfilla (151-152), Arrayán y mirto (243-244), Brunela (61-63), Caléndula (63-65), Malvavisco (105-106), Nogal negro (248-249), Poleo (123-124)
- **Diarrea:** Achicoria (43-45), Adelfilla (151-152), Agrimonia (46-47), Álamo temblón (218-219), Aliso rojo (219-220), Arrayán y mirto (243-244), Camarina negra (223-224), Capulincillo (224-225), Cerezo de Virginia (229-230), Diente de león (76-78), Tule (281-282), Flor de borrego (172-173), Frambuesa roja (173-174), Gayuba (176-178), Geranio de Carolina (84-85), Hisopo de anís (93-94), Llantén (101-102), Mahonia (238-239), Mejorana (108-109), Moringa (246-248), Ñame silvestre (189-190), Nogal negro (248-249), Oreja de conejo (118-119), Pino blanco americano (252-253), Poleo (123-124), Pulmonaria (125-127), Pulmonaria de árbol (268-269), Rosa silvestre (254-256), Sello de oro (204-205), Sello de Salomón (205-207), Seta cola de pavo (271-272), Tomillo (136-137)
- **Disentería:** Ajo (48-49), Arrayán y mirto (243-244), Camarina negra (223-224), Fresa silvestre (174-175), Hierba de san Juan (89-91), Mahonia (238-239), Palma enana americana (251-252), Sello de Salomón (205-207), Tilo americano (262-263), Tule (281-282)
- **Distensión abdominal:** Abedul (212-214), Ajo (48-49), Aloe vera (52-53), Apio de monte (55-56), Cerezo de Virginia (229-230), Cimicifuga (163-164), Enebro (233-234), Estafiate (169-171), Hierbaluisa (91-92), Hierba de san Juan (89-91), Hisopo de anís (93-94), Jengibre silvestre (184-185), Llantén de agua (280-281), Majuelo (239-241), Manzanilla (106-107), Mejorana (108-109), Ñame silvestre (189-190), Onagra común (115-116), Puerro (124-125), Pulmonaria (125-127), Pulmonaria de árbol (268-269)
- **Diverticulitis:** Aloe vera (52-53), Malvavisco (105-106), Ñame silvestre (189-190), Olmo rojo (249-251)
- **Dolor abdominal:** Abedul (212-214), Achicoria (43-45), Agrimonia (46-47), Aloe vera (52-53), Arrayán y mirto (243-244), Caléndula (63-65), Capulincillo (224-225), Cebollino (65-66), Cimicifuga (163-164), Cresta de gallo (73-74), Gayuba (176-178), Hierbaluisa (91-92), Hinojo (92-93), Kudzu (185-186), Majuelo (239-241), Manzanilla (106-107), Ñame silvestre (189-190), Nogal negro (248-249), Olmo rojo (249-251), Pluma de Salomón (194-195), Puerro (124-125), Pulmonaria de árbol (268-269), Sanguinaria (202-203), Sauce blanco (258-259), Tilo americano (262-263), Tomillo (136-137)
- **Enfermedad de Crohn:** Ajenjo (152-153), Aloe vera (52-53), Brunela (61-63), Caléndula (63-65), Kudzu (185-186), Llantén (101-102), Malvavisco (105-106), Manzanilla (106-107), Melena de león (273-274), Ñame silvestre (189-190), Olmo rojo

(249-251), Poleo (123-124), Reishi (269-271), Uña de gato (209-210)

- **Enfermedad inflamatoria intestinal (EII):** Ajenjo (152-153), Aloe vera (52-53), Apio de monte (55-56), Arce blanco (222-223), Caléndula (63-65), Llantén (101-102), Melena de león (273-274), Olmo rojo (249-251), Reishi (269-271)
- **Estreñimiento:** Aceda de culebra (41-42), Acederilla (42-43), Achicoria (43-45), Ajo (48-49), Aloe vera (52-53), Altamisa (53-54), Cáscara sagrada (225-226), Cenizo (70-71), Diente de león (76-78), Eneldo (79-80), Hinojo (92-93), Kiwiño (237-238), Licopodio (186-187), Lino (99-100), Llantén (101-102), Majuelo (239-241), Malvavisco (105-106), Moringa (246-248), Poleo (123-124), Puerro (124-125), Raíz de piedra (197-198), Saúco rojo (261), Zarza ardiente (263)
- **Flatulencia:** Ajenjo (152-153), Ajo (48-49), Aloe vera (52-53), Angélica (156-158), Bergamota silvestre (162), Brunela (61-63), Enebro (233-234), Eneldo (79-80), Hinojo (92-93), Hisopo de anís (93-94), Licopodio (186-187), Poleo (123-124), Raíz de piedra (197-198), Raíz de unicornio (198-199), Zanahoria silvestre (149-150)
- **Gastritis y gastroenteritis:** Acederilla (42-43), Achicoria (43-45), Ajenjo (152-153), Brunela (61-63), Cebollino (65-66), Cerezo de Virginia (229-230), Cimicifuga (163-164), Kudzu (185-186), Llantén de agua (280-281), Mahonia (238-239), Malvavisco (105-106), Manzanilla (106-107), Melena de león (281-284), Onagra común (115-116), Palma enana americana (251-252), Poleo (123-124), Verbasco (144-146), Zarza ardiente (263)
- **Gastroenteritis vírica:** Ajo (48-49), Bergamota silvestre (162), Cerezo de Virginia (229-230), Flor de borrego (172-173), Llantén de agua (280-281), Malva de camp (103-104), Tilo americano (262-263), Tomillo (136-137).
- **Indigestión:** Acacia de tres espinas (216-217), Agrimonia (46-47), Álamo temblón (218-219), Aliso rojo (219-220), Cebollino (65-66), Cimicifuga (163-164), Enebro (233-234), Hinojo (92-93), Hisopo de anís (93-94), Lampazo (94-96), Lúpulo (102-103), Mahonia (238-239), Malvavisco (105-106), Mejorana(136-137), Moringa (246-248), Onagra común (115-116), Pataca (122-123), Pimienta de cayena (289-291), Poleo (123-124), Raíz de piedra (197-198), Regaliz (130-133), Romero (132-133), Salvia (135-136), Sauce blanco (258-259), Seta cola de pavo (271-272), Toronjil (139-140), Violeta (147-149), Zarza ardiente (263)
- **Intestino permeable:** Adelfilla (151-152), Llantén (101-102), Malvavisco (105-106), Melena de león (273-274), Olmo rojo (249-251), Regaliz (130-133), Reishi (269-271), Seta cola de pavo (271-272)
- **Intoxicación alimentaria:** Ajenjo (152-153), Ajo (48-49), Apio de monte (55-56), Estafiate (169-171), Bergamota silvestre (162), Carbón activado (285), Enebro (233-234), Hinojo (92-93), Jengibre silvestre (184-185), Mostaza blanca (112-113), Raíz de unicornio (198-199), Zanahoria silvestre (149-150)
- **Lombrices y parásitos intestinales:** Acederilla (42-43), Achicoria (43-45), Ajenjo (152-153), Ajo (48-49), Altamisa (53-54), Brunela (61-63), Chopo (230-232), Estafiate (169-171), Helecho macho (183), Helenio (87-88), Llantén (101-102), Nogal negro (248-249), Pino blanco americano (252-253), Rudbeckia (134-135), Tierra de diatomeas (291-292), Tomillo (136-137), Verbasco (144-146)
- **Náuseas y vómitos:** Bergamota silvestre (162), Cebollino (65-66), Malva de camp (103-104), Poleo (123-124), Mora azul (244-245), Reishi (269-271), Sanguinaria (202-203)
- **Prebióticos:** Achicoria (43-45), Ajo (48-49), Diente de león (76-78), Lampazo (94-96), Pataca (122-123), Puerro (124-125), Seta cola de pavo (271-272).
- **Problemas intestinales:** Acederilla (42-43), Ajenjo (152-153), Caléndula (63-65), Mostaza (111-112), Malvavisco (105-106), Poleo (123-124), Tomillo (136-137)
- **Síndrome del intestino irritable (SII):** Ajenjo (152-153), Adelfilla (151-152), Borraja (59-61), Eneldo (79-80), Kiwiño (237-238), Kudzu (185-186), Llantén (101-102), Lúpulo (102-103), Malvavisco (105-106), Manzanilla (106-107), Poleo (123-124), Mora azul (244-245), Ñame silvestre (189-190), Olmo rojo (249-251), Uña de gato (209-210)
- **Úlcera péptica:** Ajo (48-49), Arándano (221-222), Caléndula (63-65), Cerezo de Virginia (229-230), Hierba de san Juan (89-91), Malva de camp (103-104), Malvavisco (105-106), Regaliz (130-

133), Reina de los prados (253-254)

- **Úlceras duodenales:** Ajo (48-49), Arrayán y mirto (243-244), Caléndula (63-65), Cerezo de Virginia (229-230), Rosa silvestre (259-260)
- **Úlceras por diabetes:** Lejía (287), Miel (288)

Problemas respiratorios y pulmonares

- **Asma:** Abeto balsámico (214-216), Ajo (48-49), Albahaca sagrada (50-52), Angélica (156-158), Consuelda (71-73), Efedra de Nevada (78-79), Equinácea (80-81), Estafiate (169-171), Helenio (87-88), Hierba de san Juan (89-91), Lavanda (96-98), Lúpulo (102-103), Malvavisco (105-106), Manzanilla (106-107), Margarita (107-108), Onagra común (115-116), Osha (190-191), Petasita (191-192), Pulmonaria (125-127), Pulmonaria de árbol (268-269), Reina de los prados (253-254), Reishi (269-271), Sanguinaria (202-203), Seta cola de pavo (271-272), Tabaco indio (207-208), Tomillo (136-137), Tomillo limonero (138), Tusilago (208-209), Verdolaga (146-147), Yerba santa (210-211).
- **Bronquitis:** Abeto balsámico (214-216), Ajo (48-49), Albahaca sagrada (50-52), Angélica (156-158), Cardenala de la laguna (163), Cerezo de Virginia (229-230), Cola de caballo (166-168), Eupatoria (83-84), Helenio (87-88), Hierbaluisa (91-92), Lavanda (96-98), Licopodio (186-187), Malva de camp (103-104), Malvavisco (105-106), Manzanilla (106-107), Mazo del Diablo (241-242), Mostaza blanca (112-113), Olmo rojo (249-251), Osha (190-191), Pulmonaria (125-127), Pulmonaria de árbol (268-269), Quimafila (195-196), Raíz roja (200-201), Rosa silvestre (254-256), Tabaco indio (207-208), Tomillo (136-137), Tusilago (208-209), Usnea (266-267).
- **Congestión:** Acacia de tres espinas (216-217), Adelfilla (151-152), Álamo temblón (218-219), Ajo (48-49), Bergamota silvestre (162), Capulincillo (224-225), Consuelda (71-73), Girasol de Oregón (181-182), Hamamelis de Virginia (236-237), Helecho culantrillo (182), Hierba de búfalo (88-89), Hierbaluisa (91-92), Lavanda (96-98), Lino (99-100), Malva de camp (103-104), Margarita (107-108), Milenrama (109-111), Mostaza blanca (112-113), Petasita (191-192), Pino blanco americano (252-253), Pluma de Salomón (194-195), Pulmonaria de árbol (268-269), Regaliz (130-133), Reishi (269-271), Salvia blanca (256), Tomillo limonero (138), Tusilago (208-209), Usnea (266-267), Vara de oro (142-144), Violeta (147-149).
- **Enfisema:** Efedra de Nevada (78-79), Gobernardora (235-236), Hierba de san Juan (89-91), Jengibre silvestre (184-185), Malva de camp (103-104), Petasita (191-192), Tusilago (208-209), Verbasco (144-146).
- **Expectorante, mucosidad:** Apio de monte (55-56), Berro de agua (275-276), Cardenala de la laguna (163), Chopo (230-232), Col de la mofeta (277-278), Eupatoria (83-84), Girasol de Oregón (181-182), Hamamelis de Virginia (236-237), Helecho culantrillo (182), Helenio (87-88), Hierba de san Juan (89-91), Hinojo (92-93), Llantén (101-102), Malvavisco (105-106), Onagra común (115-116), Osha (190-191), Palma enana americana (251-252), Pino blanco americano (252-253), Pulmonaria de árbol (268-269), Raíz roja (200-201), Sanguinaria (202-203), Saúco negro y azul (259-260), Sello de Salomón (205-207), Tabaco indio (207-208), Tomillo (136-137), Tusilago (208-209), Usnea (266-267), Verbasco (144-146), Violeta (147-149), Yerba santa (210-211).
- **Inflamación de las vías respiratorias:** Cenizo (70-71), Enebro (233-234), Hierba de san Juan (89-91), Licopodio (186-187), Llantén (101-102), Mejorana (108-109), Olmo rojo (249-251), Sello de oro (204-205)
- **Neumonía:** Borraja (59-61), Chopo (230-232), Enebro (233-234), Falso eléboro verde (171-172), Mostaza blanca (112-113), Pulmonaria de árbol (268-269), Sanguinaria (202-203), Tabaco indio (207-208), Usnea (266-267).
- **Pleuresía:** Malvavisco (105-106), Olmo rojo (249-251), Rábano picante (128-129), Tabaco indio (207-208)
- **Tos ferina:** Acacia de tres espinas (216-217), Ajo (48-49), Chopo (230-232), Col de la mofeta (277-278), Datura (74-75), Girasol de Oregón (181-182), Helenio (87-88), Lavanda (96-98), Lino (99-100), Manzanilla (106-107), Margarita (107-108), Onagra común (115-116), Petasita (191-192), Pulmonaria (125-127), Pulmonaria de árbol (268-269), Quimafila (195-196), Raíz roja (200-201), Sanguinaria (202-203), Tomillo (136-137), Tusilago (208-209), Usnea (266-267), Violeta (147-149).

- **Tos:** Abeto balsámico (214-216), Acacia de tres espinas (216-217), Álamo temblón (218-219), Albahaca sagrada (50-52), Angélica (156-158), Capulincillo (224-225), Consuelda (71-73), Datura (74-75), Estafiate (169-171), Flor de borrego (172-173), Girasol de Oregón (181-182), Hamamelis de Virginia (236-237), Hierba de búfalo (88-89), Lampazo (94-96), Lavanda (96-98), Lino (99-100), Malva de camp (103-104), Margarita (107-108), Mazo del Diablo (241-242), Olmo rojo (249-251), Palma enana americana (251-252), Petasita (191-192), Pino blanco americano (252-253), Pluma de Salomón (194-195), Pulmonaria de árbol (268-269), Raíz roja (200-201), Regaliz (130-133), Rosa silvestre (254-256), Salvia blanca (256), Tilo americano (262-263), Tomillo (136-137), Tomillo limonero (138), Tusilago (208-209), Usnea (266-267), Violeta (147-149), Yerba santa (210-211).
- **Traqueítis:** Efedra de Nevada (78-79), Verbasco (144-146)
- **Tuberculosis:** Álamo temblón (218-219), Aliso rojo (219-220), Berro de agua (275-276), Capulincillo (224-225), Efedra de Nevada (78-79), Girasol de Oregón (181-182), Hierba de san Juan (89-91), Mazo del Diablo (241-242), Olmo rojo (249-251), Pulmonaria de árbol (268-269), Rodiola (201-202), Rudbeckia (134-135), Sanguinaria (202-203), Sello de Salomón (205-207), Usnea (266-267), Verbasco (144-146).

Riñones

- **Cálculos renales:** Abedul (212-214), Albahaca sagrada (50-52), Amor de hortelano (154-154), Berro de agua (275-276), Camarina negra (223-224), Cardo mariano (67-69), Cola de caballo (166-168), Gayuba (176-178), Gramilla (86), Hinojo (92-93), Licopodio (186-187), Llantén de agua (280-281), Quimafila (195-196), Raíz de piedra (197-198), Vara de oro (142-144), Zanahoria silvestre (149-150).
- **Fortalece los riñones:** Brunela (61-63), Cardo mariano (67-69), Diente de león (76-78), Efedra de Nevada (78-79), Lampazo (94-96), Licopodio (186-187), Mora azul (244-245), Uña de gato (209-210), Vara de oro (142-144).
- **Nefritis:** Gayuba (176-178)
- **Problemas renales, enfermedad renal:** Abedul (212-214), Acederilla (42-43), Agrimonia (46-47), Brunela (61-63), Cerezo de Virginia (229-230), Chaga (264-265), Cola de caballo (166-168), Efedra de Nevada (78-79), Gayuba (176-178), Jengibre silvestre (184-185), Licopodio (186-187), Llantén de agua (280-281), Pulmonaria (125-127), Raíz de piedra (197-198), Sasafrás (257-258), Usnea (266-267), Vara de oro (142-144), Zanahoria silvestre (149-150).

Salud general

- **Adaptógenos:** Chaga (264-265), Ginseng americano (179-180), Mazo del Diablo (241-242), Reishi (269-271), Rodiola (201-202), Uña de gato (209-210)
- **Antioxidantes:** Acocote (45), Arándano (221-222), Arce blanco (222-223), Borraja (59-61), Camarina negra (223-224), Canela (284), Capulincillo (224-225), Cardo mariano (67-69), Cedro rojo occidental (227-229), Chaga (264-265), Chopo (230-232), Ciruela blanca (276-277), Cola de caballo (166-168), Cúrcuma (286-287), Diente de león (76-78), Enebro (233-234), Escutelaria de Virginia (82-83), Ginseng americano (179-180), Gobernardora (235-236), Helecho culantrillo (182), Jengibre silvestre (184-185), Kiwiño (237-238), Lino (99-100), Llantén (101-102), Majuelo (239-241), Melena de león (281-284), Moringa (246-248), Orégano (116-118), Puerro (124-125), Pulmonaria (125-127), Pulmonaria de árbol (268-269), Reishi (269-271), Romero (132-133), Rosa silvestre (254-256), Seta cola de pavo (271-272), Tomillo (136-137), Toronjil (139-140), Tule (281-282), Uña de gato (209-210), Vara de oro (142-144), Verdolaga (146-147), Violeta (147-149)
- **Aumentar la resistencia física:** Ashwagandha (57-58), Chaga (264-265), Enebro (233-234), Rodiola (201-202)
- **Aumento de peso:** Ciruela blanca (276-277), Palma enana americana (251-252)
- **Dejar de fumar:** Escutelaria de Virginia (82-83), Hierba de san Juan (89-91), Osha (190-191), Pico de loro (193), Quimafila (195-196), Raíz de valeriana (129-130), Tabaco indio (207-208)
- **Desintoxicación:** Aceda de culebra (41-42), Acederilla (42-43), Albahaca sagrada (50-52), Amor de hortelano (154-154), Caléndula (63-65), Carbón activado (285), Cebollino (65-66), Cerezo de Virginia (229-230), Diente de león

(76-78), Estafiate (169-171), Ginseng americano (179-180), Hierba de san Juan (89-91), Hinojo (92-93), Lampazo (94-96), Lenteja de agua (279), Margarita (107-108), Mora azul (244-245), Ortiga (119-120), Osha (190-191), Pamplina (121-122), Puerro (124-125), Pulmonaria (125-127), Ruda de los prados (133-134), Sello de oro (204-205), Sello de Salomón (205-207), Tierra de diatomeas (291-292), Uña de gato (209-210), Violeta (147-149)

- **Diuréticos:** Abedul (212-214), Achicoria (43-45), Amapola de California (54-55), Amaranto (153-154), Amor de hortelano (154-154), Arrayán y mirto (243-244), Beleño negro (58-59), Berro de agua (275-276), Cardencha (65-67), Cola de caballo (166-168), Capulincillo (224-225), Cáscara sagrada (225-226), Corazón de la Virgen (168-169), Cresta de gallo (73-74), Diente de león (76-78), Efedra de Nevada (78-79), Enebro (233-234), Fresa silvestre (174-175), Fresno (234), Gayuba (176-178), Gramilla (86), Hierba de san Juan (89-91), Hinojo (92-93), Jengibre silvestre (184-185), Kiwiño (237-238), Llantén (101-102), Llantén de agua (280-281), Lampazo (94-96), Lavanda (96-98), Margarita (107-108), Mostaza blanca (112-113), Nogal negro (248-249), Oreja de conejo (118-119), Palma enana americana (251-252), Pataca (122-123), Pulmonaria (125-127), Quimafila (195-196), Raíz de unicornio (198-199), Reishi (269-271), Rosa silvestre (254-256), Sello de Salomón (205-207), Sasafrás (257-258), Saúco rojo (261).
- **Edema, hidropesía:** Abedul (212-214), Berro de agua (275-276), Cola de caballo (166-168), Enebro (233-234), Llantén de agua (280-281), Moringa (246-248), Quimafila (195-196), Raíz de piedra (197-198), Sasafrás (257-258), Zarza ardiente (263)
- **Estimular el metabolismo:** Corazón de la Virgen (168-169), Orégano (116-118)
- **Fatiga:** Barba de viejo (161), Chaga (264-265), Estafiate (169-171), Ginseng americano (179-180), Hierba de san Juan (89-91), Mazo del Diablo (241-242), Melena de león (281-284), Moringa (246-248), Nopal (114-115), Ortiga (119-120), Reishi (269-271), Rodiola (201-202), Seta cola de pavo (271-272), Uña de gato (209-210)
- **Gota:** Beleño negro (58-59), Berro de agua (275-276), Cenizo (70-71), Fresa silvestre (174-175), Gayuba (176-178), Gramilla (86), Hierba de san Juan (89-91), Lenteja de agua (279), Olmo rojo (249-251), Ortiga (119-120), Poleo (123-124), Puerro (124-125), Quimafila (195-196), Vara de oro (142-144), Zanahoria silvestre (149-150)
- **Inflamación, antiinflamación:** Abedul (212-214), Achicoria (43-45), Adelfilla (151-152), Agrimonia (46-47), Albahaca sagrada (50-52), Árnica (158-159), Brunela (61-63), Canela (284), Camarina negra (223-224), Cáscara sagrada (225-226), Cebollino (65-66), Chaga (264-265), Cola de caballo (166-168), Consuelda (71-73), Cúrcuma (286-287), Diente de león (76-78), Datura (74-75), Gaulteria (175-176), Hamamelis de Virginia (261-262), Jengibre silvestre (184-185), Lejía (287), Lúpulo (102-103), Majuelo (239-241), Melena de león (273-274), Miel (288), Moringa (246-248), Mostaza (111-112), Ñame silvestre (189-190), Nopal (114-115), Ortiga (119-120), Osha (190-191), Pulmonaria (125-127), Pulmonaria de árbol (268-269), Quimafila (195-196), Raíz de piedra (197-198), Reishi (269-271), Romero (132-133), Rosa silvestre (254-256), Sales de Epsom (291), Sasafrás (257-258), Seta cola de pavo (271-272), Tomillo (136-137), Toronjil (139-140), Tusilago (208-209), Uña de gato (209-210), Usnea (266-267), Vara de oro (142-144), Verbasco (144-146), Violeta (147-149), Zanahoria silvestre (149-150)
- **Mal de altura:** Jengibre silvestre (184-185), Osha (190-191), Reishi (269-271)

Sistema inmunitario

- **Alergias:** Ajo (48-49), Apio de monte (55-56), Borraja (59-61), Brunela (61-63), Chaga (264-265), Efedra de Nevada (78-79), Equinácea (80-81), Listerine (287-288), Manzanilla (106-107), Onagra común (115-116), Ortiga (119-120), Petasita (191-192), Reishi (269-271), Vara de oro (142-144), Yerba santa (210-211).
- **Enfermedad celíaca:** Melena de león (273-274), Reishi (269-271), Olmo rojo (249-251)
- **Enfermedades autoinmunes:** Arce blanco (222-223), Cebollino (65-66), Lino (99-100), Llantén (101-102), Melena de león (273-274), Mora azul (244-245), Onagra común (115-116), Reishi (269-271), Seta cola de pavo (271-272), Uña de gato (209-210).
- **Esclerosis múltiple (EM):** Lino (99-100), Melena de león (273-274), Onagra común (115-116), Reishi (269-271), Seta cola de pavo (271-272).

- **Estimular el sistema inmunitario:** Acederilla (42-43), Ashwagandha (57-58), Berro de agua (275-276), Caléndula (63-65), Cebollino (65-66), Chaga (264-265), Ciruela blanca (276-277), Diente de león (76-78), Equinácea (80-81), Girasol de Oregón (181-182), Kiwiño (237-238), Lampazo (94-96), Majuelo (239-241), Orégano (116-118), Pimienta de cayena (289-291), Saúco negro y azul (259-260), Sello de oro (204-205), Sello de Salomón (205-207), Seta cola de pavo (271-272), Tomillo (136-137), Tomillo limonero (138), Uña de gato (209-210)
- **Ganglios linfáticos:** Caléndula (63-65), Corazón de la Virgen (168-169), Rosa silvestre (254-256)
- **Guillain-Barre:** Reishi (269-271)
- **Lupus:** Lino (99-100), Reishi (269-271), Seta cola de pavo (271-272)
- **Tiroiditis de Hashimoto:** Reishi (269-271)

Tracto urinario

- **Cistitis:** Abedul (212-214), Altamisa (53-54), Beleño negro (58-59), Enebro (233-234), Gayuba (176-178), Gobernardora (235-236), Gramilla (86), Lavanda (96-98), Llantén (101-102), Llantén de agua (280-281), Malvavisco (105-106), Morera roja (245-246), Olmo rojo (249-251), Pulmonaria (125-127), Rosa silvestre (259-260)
- **Infecciones del tracto urinario:** Amor de hortelano (154-154), Arándano (221-222), Cola de caballo (166-168), Diente de león (76-78), Equinácea (80-81), Enebro (233-234), Gayuba (176-178), Gramilla (86), Helecho culantrillo (182), Hinojo (92-93), Lavanda (96-98), Lenteja de agua (279), Licopodio (186-187), Llantén (119-121), Mahonia (238-239), Malva de camp (103-104), Malvavisco (105-106), Morera roja (245-246), Olmo rojo (249-251), Palma enana americana (251-252), Puerro (124-125), Pulmonaria (125-127), Pulsatila (127-128), Rábano picante (128-129), Reishi (269-271), Sello de oro (204-205), Tule (281-282), Usnea (266-267)
- **Obstrucciones:** Amor de hortelano (154-154), Ruda de los prados (133-134)
- **Vejiga irritable:** Beleño negro (58-59), Capulincillo (224-225), Enebro (233-234), Lúpulo (102-103)

Venenos

- **Inducir el vómito:** Carbón activado (285), Raíz de unicornio (198-199), Tabaco indio (207-208)
- **Ingesta de veneno:** Carbón activado (285), Mostaza blanca (112-113), Raíz de unicornio (198-199), Tabaco indio (207-208)
- **Setas:** Carbón activado (285), Cardo mariano (67-69)

Vista

- **Cataratas:** Albahaca sagrada (50-52), Mora azul (244-245), Pulsatila (127-128).
- **Conjuntivitis e infecciones oculares:** Ácido bórico (283), Agrimonia (46-47), Hinojo (92-93), Manzanilla (106-107), Margarita (107-108), Milenrama (109-111), Oreja de conejo (118-119), Pulsatila (127-128), Sello de oro (204-205), Saúco negro y azul (259-260), Tilo americano (262-263), Usnea (266-267)
- **Degeneración macular:** Albahaca sagrada (50-52), Borraja (59-61), Ciruela blanca (276-277), Mora azul (244-245)
- **Glaucoma:** Albahaca sagrada (50-52), Mora azul (244-245), Pulsatila (127-128)
- **Inflamación ocular:** Ácido bórico (283), Achicoria (43-45), Albahaca sagrada (50-52), Caléndula (63-65), Cardenala de la laguna (163), Hinojo (92-93), Llantén (101-102), Manzanilla (106-107), Milenrama (109-111), Saúco negro y azul (259-260), Usnea (266-267)
- **Nictalopía o ceguera nocturna:** Ciruela blanca (276-277), Mora azul (244-245)
- **Orzuelo:** Oreja de conejo (118-119)
- **Tics:** Pulsatila (127-128)

Cuidados urgentes

- **Fiebres:** Ajo (48-49), Álamo temblón (218-219), Aliso rojo (219-220), Altamisa (53-54), Arrayán y mirto (243-244), Bergamota silvestre (162), Cenizo (70-71), Chopo (230-232), Corona de San Pedro (232), Cura del anciano (238-239), Efedra de Nevada (78-79), Falso eléboro verde (171-172), Fresno (234), Helecho macho (183), Hierba de búfalo (88-89), Majuelo (239-241), Mazo del Diablo (241-242), Milenrama (109-111), Osha (190-

191), Pimienta de cayena (289-291), Quimafila (195-196), Rábano picante (128-129), Raíz roja (200-201), Rosa silvestre (254-256), Saúco rojo (261), Yerba santa (210-211)

- **Mordeduras de araña:** Carbón activado (285), Equinácea (80-81), Llantén (101-102), Nogal negro (248-249)
- **Mordeduras de serpiente:** Carbón activado (285), Equinácea (80-81), Llantén (101-102), Nogal negro (248-249), Nopal (114-115), Rudbeckia (134-135), Verbasco (144-146)
- **Sangrado externo:** Agrimonia (46-47), Amaranto (153-154), Amor de hortelano (154-154), Cedro rojo occidental (227-229), Hamamelis de Virginia (261-262), Lenteja de agua (279), Llantén de agua (280-281), Milenrama (109-111), Pimienta de cayena (289-291), Saúco rojo (261), Sello de oro (204-205), Tule (281-282)
- **Sangrado interno:** Brunela (61-63), Helecho macho (183), Milenrama (109-111), Oreja de conejo (118-119), Pulmonaria de árbol (268-269), Sello de oro (204-205), Tule (281-282)

Otros

- **Depuración del agua:** Lejía (287), Moringa (246-248), Permanganato potásico (289)
- **Garrapatas:** Listerine (287-288), Sales de Epsom (291)
- **Propiedades antibióticas y antibacterianas:** Achicoria (43-45), Ajo (48-49), Arándano (221-222), Arce blanco (222-223), Árnica (158-159), Canela (284), Cáscara sagrada (225-226), Cebollino (65-66), Chaga (264-265), Chopo (230-232), Cola de caballo (166-168), Equinácea (80-81), Estafiate (169-171), Helecho culantrillo (182), Helecho macho (183), Jengibre silvestre (184-185), Lampazo (94-96), Lavanda (96-98), Llantén (101-102), Malva de camp (103-104), Olmo rojo (249-251), Orégano (116-118), Osha (190-191), Poleo (123-124), Puerro (124-125), Pulmonaria (125-127), Pulmonaria de árbol (268-269), Quimafila (195-196), Reina de los prados (253-254), Reishi (269-271), Romero (132-133), Rosa silvestre (254-256), Salvia (135-136), Salvia blanca (256), Sello de oro (204-205), Seta cola de pavo (271-272), Tomillo limonero (138), Toronjil (139-140), Usnea (266-267)
- **Reducir el azúcar en sangre:** Acocote (45), Ajo (48-49), Aloe vera (52-53), Amaranto (153-154), Canela (284), Castaño de Indias (226-227), Chaga (264-265), Cola de caballo (166-168), Diente de león (76-78), Ginseng americano (179-180), Lampazo (94-96), Mahonia (238-239), Mazo del Diablo (241-242), Melena de león (273-274), Morera roja (245-246), Moringa (246-248), Mostaza (111-112), Pataca (122-123), Pimienta de cayena (289-291), Reishi (269-271), Sello de oro (204-205), Toronjil (139-140)
- **Sarna, ladillas, ácaros:** Álamo temblón (218-219), Aliso rojo (219-220), Ruda de los prados (133-134), Tomillo (136-137)
- **Síndrome de piernas inquietas:** Escutelaria de Virginia (82-83), Raíz de valeriana (129-130), Reishi (269-271)

Cómo Extraer el Poder Curativo de las Plantas

Introducción

Si se compara con la historia de la humanidad, la medicina moderna no lleva tanto tiempo entre nosotros. La medicina tiene una historia mucho más antigua que la industria farmacéutica moderna. El ser humano ha utilizado medicamentos desde hace miles de años. Pero las medicinas que se utilizaban antes de los conocimientos científicos actuales eran de origen natural, aprovechaban las cualidades medicinales de lo que la naturaleza nos proporciona.

Las hierbas medicinales que han existido desde siempre siguen funcionando hoy en día, igual que lo han hecho a lo largo de la historia. Lo que antes era nuestra única medicina sigue existiendo, aunque cada vez son menos las personas que lo conocen. Esperamos que este libro te ayude a redescubrir y transmitir estos conocimientos olvidados.

La industria farmacéutica se burla a menudo de la herbología y, sin embargo, es la predecesora de gran parte de ella. Muchos de los productos farmacéuticos actuales intentan replicar lo que la naturaleza proporciona. La mayoría de lo que llamamos medicamentos son creaciones artificiales ligeramente alteradas químicamente con respecto a la naturaleza. Y esto se lleva a cabo porque la legislación sobre patentes no permite registrar algo que existe de forma natural. Así, los grandes laboratorios farmacéuticos tienen que ofrecer una alternativa adecuada, pero muchas de las medicinas comerciales tienen graves efectos secundarios. Esto no quiere decir que la medicina moderna y la herbología no puedan coexistir. Sí es posible. Pero muchos medicamentos nuevos pueden sustituirse fácilmente por hierbas que suponen un coste y un riesgo inferiores, tanto para nuestro bolsillo como para nuestro organismo.

En un mundo postapocalíptico, estas hierbas medicinales pueden ser lo único que tengamos a nuestro alcance. En el caso de que los métodos modernos de fabricación y distribución dejasen de estar disponibles, tendríamos que depender de lo que se pueda cultivar. Muchos de los que tienen conocimientos de medicina botánica ya cultivan y cuidan las plantas necesarias y han aprendido a elaborar medicinas a partir de ellas.

Una de las ventajas de cultivar y utilizar tus propias hierbas, en lugar de comprar suplementos en el herbolario local, es que puedes tener certeza sobre su frescura y forma de cultivo. Cuanto antes puedas preparar y almacenar las hierbas para su posterior utilización, más potentes serán. Al mismo tiempo, sabrás exactamente lo que hay en cualquier mezcla de hierbas que elabores, teniendo la tranquilidad de que no hay aditivos ni añadidos innecesarios. Solo las hierbas que quieres y necesitas.

Cómo cosechar hierbas

Todas las medicinas a base de plantas empiezan como seres vivos. No siempre son lo que la mayoría consideraríamos hierbas en el sentido tradicional. Las medicinas proceden de árboles, flores, raíces, setas, líquenes, etc.

Aunque quienes se interesan por las hierbas medicinales suelen tener un jardín o huerto donde las cultivan, algunas se recolectan de plantas que crecen en el medio natural. Es muy útil aprender a identificar una posible medicina en la naturaleza.

Cuando observes imágenes para identificar las plantas, estas tienen que mostrarla en las distintas fases de su ciclo vital. Es esencial disponer de una buena guía de identificación de las plantas propias de tu zona.

Mucha gente puede identificar las flores, pero la cosa se complica cuando las plantas no están en flor. Teniendo en cuenta lo breve que es la época de floración de la mayoría de las plantas, esto limita mucho el tiempo de cosecha.

Antes incluso de pensar en cosechar hierbas, es importante comprender cómo vamos a utilizarlas. Concretamente, qué parte de la planta se pretende utilizar con fines medicinales. Nunca hay que dar por sentado que toda la planta contiene los mismos compuestos químicos. A menudo, solo las hojas o la flor te proporcionarán lo que necesitas, pero otras veces será la corteza de un árbol o un trozo de raíz lo

que se deberá recolectar.

Lo mejor es recolectar las hierbas a primera hora del día, después de que haya desaparecido el rocío, pero antes de que el calor del sol pueda secar los aceites esenciales. Siempre que sea posible, evita recolectar la planta entera, a menos que deba hacerse de este modo.

Si vas a recolectar hojas, corta mejor las ramas pequeñas, para que sea más fácil secarlas. En el caso de las flores, espera a que se desarrollen completamente y recolecta lo antes posible una vez que se hayan abierto del todo. Si solo vas a recolectar las semillas, hay que esperar a que éstas maduren y la vaina se seque en el tallo. En este libro ofrecemos instrucciones para cosechar casi todas las hierbas.

Si vas a cortar parte de un tallo, como en el caso de la ortiga, asegúrate de dejar al menos unos centímetros de tallo frondoso, con al menos dos pares de hojas, para que la planta no muera. Corta siempre justo por encima del punto donde están las hojas. Con muchas plantas, como la albahaca, puedes reducir la planta a un tercio de su tamaño original sin que esta muera. Siempre que sea posible, resiembra, replanta y cuida la naturaleza. Cosecha de manera ética y con mucho cuidado.

Cómo secar hierbas



Tradicionalmente, las hierbas se han secado al aire sin utilizar ninguna fuente de calor adicional. Agrupa y ata los tallos con un cordel o una goma elástica y cuélgalos en un lugar cálido y seco. Suele ser más fácil colgarlas boca abajo con los tallos atados para que se sequen.

Las rejillas de secado son de utilidad para aquellas personas que secan muchas hierbas o que lo hacen con regularidad. Pero también se puede conseguir el mismo resultado colgándolas de una percha, un clavo en la pared o una barra de cortina sobre la ventana. A menudo me gusta extender las flores u hojas sobre una bandeja para galletas o pizza y las dejo secar ahí.

Si vas a recoger las semillas, fija una bolsa de papel sobre los tallos bien atados y cuélgalos. Las semillas se quedarán en la bolsa cuando las vainas se sequen y estas caigan.

Esta forma de secado puede durar hasta tres semanas (aunque a menudo sucede más rápido), dependiendo de la planta y de su contenido de humedad.

Cuando se va a secar una planta que requiere mucho tiempo, como el romero, es más fácil separar las hojas de los tallos y extenderlas sobre una rejilla de secado, pues se retiene la humedad. Deben estar completamente secos antes de guardarlos.

Es posible secar hierbas con un deshidratador si tienes un modelo que permite el control de la temperatura. Lo ideal es que posea un ventilador para hacer circular el aire caliente y permitir que todo se seque de manera uniforme. Para evitar chamuscar o quemar las hierbas que se están secando, hay que utilizar la temperatura más baja posible. He utilizado este método muchas veces con excelentes resultados. Si se utiliza un deshidratador, es muy importante vigilar las hierbas para no dejarlas secar demasiado tiempo.

Una vez secas, las hojas se deben separar de los tallos. En el caso de las hojas más pequeñas, puedes desprenderlas del tallo pellizcándolo ligeramente entre el pulgar y el índice y recorriéndolo de arriba abajo.

Sin embargo, en el caso de hojas más grandes con tallos más gruesos, tendrás que cortarlas o pellizcarlas individualmente, cortando los tallos lo más cerca posible de la hoja.

Guarda las hierbas secas en tarros de cristal herméticamente cerrados hasta el momento de su utilización.

Encapsulado de hierbas en polvo

Cuando vas a un herbolario, a menudo las hierbas se pueden adquirir en polvo, encapsuladas. Es una forma cómoda de almacenar y utilizar las hierbas, sobre todo para aquellas personas que no están acostumbradas a tomar remedios a base de plantas.

Hay dos formas de encapsular las hierbas, pero lo primero será convertirlas en polvo. La forma más sencilla de llevarlo a cabo es molerlas en un robot de cocina o en un molinillo de café eléctrico. Si prefieres optar por un método más tradicional o estás intentando encapsularlas, pero no dispones de acceso a la corriente eléctrica, utiliza un mortero.

Para preparar cualquier mezcla de hierbas vas a necesitar una báscula para medir de manera precisa. Asegúrate de mezclar bien las hierbas en polvo para que todas las cápsulas tengan la misma concentración.

Las cápsulas vienen en tres tamaños: 0, 00 y 000. Pueden llenarse a mano o con la ayuda de una sencilla máquina para este fin.

El método más económico es rellenarlas a mano. Para empezar, pon el polvo en un bol de tamaño grande. Abre las cápsulas con la mano una a una, y recoge el polvo en ambas partes de la cápsula, intentando que queden razonablemente llenas. A continuación, une ambas partes de la cápsula. El polvo se comprimirá al cerrarse esta.

Se trata de una operación tediosa, pero resulta eficaz. Puede que te apetezca tener compañía o ayuda para llevar a cabo esta tarea.

Máquinas para rellenar las cápsulas

Para un funcionamiento algo más eficaz, se puede adquirir una sencilla máquina de llenado de cápsulas. Están disponibles en tamaños de 50 o 100 cápsulas y se deben adquirir de manera que coincidan con el tamaño de las cápsulas que desees utilizar. La máquina consta de varias placas con orificios para alojar las mitades de la cápsula y una base.

Se deben separar las cápsulas, poniendo las dos partes en cuencos distintos. La parte más fina y larga va en la placa base de la máquina. Para llenar esta placa se utiliza un dispositivo parecido a un embudo. Basta con colocar el embudo sobre la placa base y verter en él una cantidad de mitades de cápsulas. Agita la máquina hasta que las mitades de las cápsulas se dispongan en los orificios de la placa, listas para ser rellenadas. Esta misma operación básica se realiza con la placa superior.

La parte de las cápsulas que está en la placa inferior es la que se rellena. Vierte una cantidad de las hierbas en polvo en esta placa y muévelo con la rasqueta que se suministra, dejando que llene las cápsulas. Una vez lleno, elimina el polvo sobrante rascándolo.

Para cerrar las cápsulas, ahora llenas, coloca la placa superior sobre la inferior. La máquina dispondrá de pasadores de alineación para garantizar que las dos mitades de las cápsulas estén alineadas. A continuación, presiona hacia abajo las placas, varias veces, para que las cápsulas se asienten. Retira las cápsulas terminadas y guárdalas en un tarro.

Tés de hierbas: Método en frío y caliente

Tanto el té como el café son infusiones, normalmente calientes. Las versiones frías de estas bebidas suelen infusionarse en caliente y luego se enfrían en el frigorífico o con hielo. Es posible preparar café y té infusionados en frío, pero el proceso será más lento, lleva cierto tiempo.

Las propiedades de las hierbas simplemente pasan de las hojas o de los granos al agua. Este mismo proceso puede efectuarse prácticamente con todas las hierbas.



La forma típica de infusionar hierbas en caliente es preparar un té con ellas. Las tisanas pueden elaborarse a partir de hierbas de manera individual, pero es más habitual utilizar una mezcla que funcione bien para tratar la afección en cuestión.

La ventaja de la infusión caliente sobre la fría es que suele extraer más componentes esenciales del tejido vegetal. El calor rompe las paredes celulares, y esto crea una infusión más potente. Por otro lado, una infusión caliente también puede extraer componentes no tan deseables, como los que dan a la infusión un sabor amargo. En ese caso, es preferible una infusión fría. Las hierbas mucilaginosas tienden a extraerse mejor en frío, dejando intacto el mucílago. Algunas hierbas comunes con las que hacemos infusiones frías son: el toronjil, el malvavisco, el ulmus rubra y la consuelda.

El té al sol es probablemente la infusión fría más común que se prepara. Deja las hierbas sueltas (y cuélalas después) o coloca las hojas machacadas en una estopilla o bolsa de muselina (se venden como bolsitas de té reutilizables) y átala a la parte superior de tu tarro o taza. Para el té, la mayoría de la gente utiliza de 1 a 2 cucharaditas de hierba seca en 250 ml de agua. Humedece las hierbas secas antes de introducirlas en la infusión fría. Este paso no es necesario en el caso de las hierbas frescas.

Deja la infusión fría durante al menos 48 horas para que se extraigan los compuestos beneficiosos de las hierbas.

Infusiones

Las tisanas son una forma muy habitual de utilizar las hierbas con fines medicinales. Como se ha mencionado anteriormente, una tisana es una infusión en caliente, que funciona muy bien para extraer los beneficiosos componentes de muchas hierbas. Las infusiones calientes pueden prepararse en cuestión de minutos, a diferencia de las frías, que requieren más tiempo.

Pueden elaborarse con hierbas frescas o secas, obteniendo resultados diferentes. Cada hierba reaccionará de forma diferente si está seca o es fresca, por lo que es importante conocer qué se recomienda en concreto para esa hierba o para esa mezcla.

Decocciones

Una decocción es una forma concentrada de una infusión caliente o té. Puede ser muy útil para las hierbas de las que no se extraen fácilmente las sustancias químicas beneficiosas o para las partes leñosas o las raíces. También es una buena manera de obtener una mayor concentración de un suplemento de hierbas, y para su uso con niños, animales o cualquier otra persona que es poco probable que beba lo suficiente de una infusión caliente para que les haga efecto.

Para preparar una decocción, lo primero es disponer de agua fría destilada o purificada. El agua fría es fundamental para extraer la máxima cantidad de nutrientes beneficiosos de las hierbas. Lo mejor es hacer la decocción en una olla de barro, cristal o cerámica vidriada, para evitar que las ollas de metal reaccionen ante hierbas astringentes y el sabor final se vea alterado.

Utiliza una proporción de 28 g de hierbas secas por 500 ml de agua. Las decocciones suelen prepararse en una cantidad que pueda utilizarse en un par de días, ya que no se conservan bien en el frigorífico por más de tres días. Si necesitas conservarla durante más de tres días, guárdala en un recipiente con cierre hermético o congélalas (por ejemplo, en unas cubiteras). También puedes añadir dos cucharadas (30 ml) de alcohol (como vodka, ron o brandy) por taza (250 ml) para una mejor conservación.

1. Tritura, pica o muele las hierbas, según proceda, en trozos pequeños y colócalas en una olla con agua fría.
2. Se deben dejar las hierbas en remojo durante unas horas.
3. Tapa la olla y llévalo a ebullición despacio. Una vez que el agua esté hirviendo, se pasa a fuego lento.
4. Sigue cociendo a fuego lento hasta que el volumen de líquido se haya reducido a la mitad (unos 15-20 minutos).
5. Cuélalo (una estopilla funciona bien). Una vez frías, exprime las hierbas que hayan quedado hasta quitarles todo el líquido.
6. Vierte la decocción en un tarro con tapa para guardarla. Utilizar en las siguientes 48 horas o congelar.

Las decocciones contienen cuatro veces más ingredientes activos que un té. Los adultos en buen estado de salud pueden tomar hasta 1 taza de una decocción, tres veces al día, dependiendo de la hierba. La dosis para niños se reducirá en función de su peso.

Decocciones dobles: Las decocciones dobles son lo mismo que las decocciones, pero se hierven a fuego lento hasta que el volumen final se ha reducido hasta ¼ del original del líquido, aumentando su concentración. Los adultos solo deben tomar 1 cucharada (15ml) de una decocción doble y los niños hasta ½ cucharadita de café (2,5ml) para la mayoría de las hierbas.

Las decocciones dobles son especialmente útiles cuando se utilizan corteza desmenuzada y raíces secas, porque en este caso los compuestos útiles se extraen de las hierbas lentamente. Cuando trabajes con estas hierbas, déjalas en remojo durante 12 horas en agua fría antes de llevarlas a ebullición y cocerlas a fuego lento.

Infusiones en aceite

Para infusionar hierbas en aceite se utilizan los métodos de infusión en frío y en caliente que se describen a continuación. Para las extracciones en frío en aceite, con frío nos referimos a temperatura ambiente. Este método es largo. Para infusionar las hierbas en un aceite portador se necesitan de 6 a 8 semanas si nos valemos tan solo de tiempo. El método «caliente» es en realidad un método templado de extracción de hierbas en un aceite portador. Algunas hierbas necesitan el calor para poder extraer sus compuestos. Este método también acorta el tiempo necesario si necesitas antes el remedio. Ten especial cuidado de no hervir ni sobrecalentar el aceite, ya que esto altera los compuestos químicos y las propiedades de las hierbas que se están extrayendo.

Aceites portadores e infusiones «frías» y «calientes»:

Para infusionar aceite en frío, utiliza solo hierbas secas para empezar (con algunas excepciones), ya que la humedad puede hacer que el aceite se vuelva rancio o que salga moho. Pueden servir muchos aceites portadores. Personalmente, prefiero el aceite de oliva ecológico, ya que es estable a la temperatura, es relativamente económico y funciona bien para hacer ungüentos. Es importante comprar aceites ecológicos cuyo origen garantice unas leyes de etiquetado estrictas. Otros aceites portadores de calidad son el aceite de almendras dulces, el aceite de coco (aunque cambia de consistencia con la temperatura), el aceite de jojoba, el aceite de baobab, el de tamanu, el de ricino, el aceite de semilla de uva, el de argán, el aceite de aguacate, el de semilla de albaricoque, el aceite de emú, y otros muchos. También se puede utilizar grasa fundida o sebo, como la grasa de oso, por ejemplo.



Foto tomada por Nicole Apelian

Infusión fría de aceite:

1. Desmenuza o tritura las hierbas secas y envásalas en un tarro de cristal limpio y esterilizado. Llena hasta 1/3 un tarro de cristal con hierba seca (para algunas hierbas, como los brotes de algodoncillo, yo lo lleno bastante más de la mitad).
2. Vierte el aceite de oliva ecológico de alta calidad (u otro aceite vegetal natural) sobre las hierbas. Rellena hasta 1,25 cm de la parte superior con el aceite portador. Mezclar bien, eliminando todas las burbujas de aire. Tapar y etiquetar con el tipo de hierba y la fecha.
3. Guarda el tarro de 6 a 8 semanas. Asegúrate de no dejar pasar más de 8 o 10 semanas o el aceite podría ponerse rancio (los brotes de algodonero son una excepción). A menudo pongo en marcha ciertas hierbas con un poco de calor: coloco los tarros de cristal en un baño de agua a fuego lento (ver infusiones calientes más abajo) durante uno o dos días y luego las guardo de 6 a 8 semanas.

4. Una vez han pasado de 6 a 8 semanas, cuela las hierbas con una estopilla o una prensa para tinturas. Aprieta la estopilla para sacar todo el aceite de hierbas. Verter en una botella o frasco limpio y esterilizado. Este aceite puede utilizarse directamente como medicina o para hacer ungüentos. Dura entre 1 y 2 años.

Infusión de aceite caliente:

Para infusionar aceites con calor, utiliza una olla de cocción lenta que esté en la posición de calor muy bajo o tibio, o un baño maría a fuego lento. Este método funciona bien para infusionar varios aceites a la vez.

1. Desmenuza o tritura las hierbas secas y envásalas en un tarro de cristal limpio y esterilizado. Llena hasta 1/3 un tarro de cristal con hierba seca (para algunas hierbas, como los brotes de algodoncillo, yo lo lleno bastante más de la mitad).
2. Vierte el aceite de oliva ecológico de alta calidad (u otro aceite vegetal natural) sobre las hierbas. Rellena hasta 1,25 cm de la parte superior con el aceite portador. Mezclar bien, eliminando todas las burbujas de aire. Tapar y etiquetar con el tipo de hierba y la fecha.
3. Coloca los tarros de cristal en la olla de cocción lenta y cuécelos a fuego lento de 4 a 7 días, dependiendo de la hierba, asegurándote de que el agua del baño maría o de la olla se mantiene llena. Si utilizas hierbas frescas, no tapes los tarros para que se evapore la humedad, y asegúrate también de que no entre agua del baño maría.
4. Una vez frías, cuela las hierbas utilizando una estopilla o una prensa para tinturas. Vierte en una botella o frasco limpio y previamente esterilizado. Este aceite puede utilizarse directamente como medicina o para hacer ungüentos. Dura entre 1 y 2 años.

Pomadas

Los ungüentos o pomadas son una forma práctica de aplicar hierbas sobre la piel. Son útiles para tratar quemaduras, erupciones cutáneas, piel irritada, picaduras, heridas, eczemas, dolores musculares, artritis, dolor de los nervios, etc. Convertir las infusiones de aceite de hierbas en bálsamos es una buena forma de aplicar las hierbas y de llevarlas para cuando no se está en casa.

Para hacer una pomada, primero hay que haber convertido las hierbas en un aceite infusionado (ver más arriba). También puede utilizar el método rápido que indicamos a continuación:

El método más rápido para hacer bálsamos de hierbas combina los pasos de infusión y mezcla del bálsamo.



Foto tomada por Nicole Apelian



Foto tomada por Nicole Apelian

Requiere de muchas hierbas secas. Mezcla las hierbas y suficiente aceite para cubrir las hierbas en la parte superior de una olla doble, asegurándote de que haya agua en la mitad inferior de la olla. Cuece a fuego lento durante unas horas (no calentar en exceso, unos 38 grados C. Remover, enfriar ligeramente y colar con una gasa. Se vuelve a poner al baño maría y se añade al aceite la cera de abeja derretida (entre 1/4 y 1/5 de taza -50 g - 60 g- por cada taza -250 ml- de aceite). A continuación, añade de 15 a 20 gotas o más de cada uno de los aceites esenciales por cada 250 ml

de aceite. Puede añadirse vitamina E para evitar que se torne rancio. Mezclar bien, verter en los recipientes y dejar reposar.

Para hacer un ungüento sencillo con el aceite infusionado y la cera de abejas:

1. Mide y vierte el aceite o los aceites infusionados en la parte superior de una olla para baño maría.
2. Añadir la cera de abejas y fundir. Yo suelo utilizar 1 parte de cera de abeja por cada 4 partes de mezcla de aceite infusionado, y la norma es utilizar de 1/4 de taza a 1/5 de taza (50 g - 60 g) por taza (250 ml) de aceite. Para 250 ml de aceite utilizo 48 g de cera de abeja.
3. Mezclar bien hasta que la cera de abejas se haya derretido.
4. Añade de 15 a 20 gotas o más de cada uno de los aceites esenciales por cada 250 ml de aceite infusionado. Se puede añadir vitamina E para evitar que se vuelva rancio (1/2 cucharadita -2,5 ml- para 500 ml de aceite). Añadir los aceites esenciales justo antes de verterlo.
5. Antes de pasarlo a los recipientes (tarros o latas) para que repose, puedes añadir unas pocas gotas al recipiente para probar la consistencia. Si está demasiado dura, añade más aceite y si está demasiado blanda necesitarás más cera de abeja. A continuación, termina de verterlo en el recipiente y etiquétalo incluyendo la fecha.

Tinturas y extractos

Las tinturas son extractos medicinales de cualquier hierba o brebaje con una base de alcohol, vinagre o glicerina. Dado que el alcohol es un disolvente universal, suele extraer los aceites esenciales de las hierbas sin problemas, así como la mayoría de los demás compuestos químicos que el agua puede extraer (ten en cuenta que algunas hierbas necesitan una doble extracción en agua y alcohol para acceder a todos los compuestos medicinales).

Pero las tinturas alcohólicas tienen otra característica mucho más importante. El organismo las absorbe más rápidamente que cualquier otro medio de administración de medicamentos a base de plantas. Esto se debe a la base de alcohol, que comienza a absorberse a través de la pared del estómago e incluso en la boca al tomar la tintura. En lugar de ser digeridas, como la comida o la bebida, las hierbas pasan directamente al torrente sanguíneo.

Otra ventaja de las tinturas es que no caducan, siempre que se guarden en un recipiente bien cerrado. El alcohol es uniformemente mortal para cualquier microorganismo que pueda entrar en contacto con él, por lo que no es posible que la tintura se descomponga. El mayor riesgo es la evaporación.

Para hacer una tintura necesitarás algún tipo de alcohol consumible que tenga al menos 80 grados (40% de alcohol). El vodka es el alcohol de elección, porque no tiene sabor. Pero el ron, la ginebra, el brandy y el güisqui también son válidos. También puedes utilizar vinagre de sidra de manzana o glicerina vegetal de calidad alimentaria, aunque no suelen funcionar tan bien con muchas hierbas y no tendrán tanta duración.

1. Llena un tarro de cristal de 1/3 a 1/2 de su capacidad con las hierbas secas que vayas a utilizar para la tintura, pero sin apelmazarlo (la cantidad de hierba utilizada depende de la superficie y la capacidad de extracción de la hierba). También puedes utilizar hierbas frescas: utilizar en este caso 2 veces la cantidad de hierbas secas.
2. Llena el tarro con el alcohol, dejando 1,25 cm de espacio libre. Remueve bien.
3. Cierra la tapa del tarro, etiquétalo con la fecha, y consérvalo en un lugar fresco y seco. Las tinturas pueden tardar entre 4 semanas y 6 meses en extraerse completamente, dependiendo de las hierbas que se utilicen. La mayoría de las hierbas estarán en 2 meses. Si es posible, agita el tarro una vez al día.
4. Una vez que la tintura esté terminada, normalmente unas 8 semanas, cuela las hierbas y vuelve a embotellar el producto final. El alcohol hace que sea muy estable y las tinturas pueden durar hasta 7 años. Mucha gente pone las tinturas en frascos cuentagotas para facilitar su uso, pero cualquier frasco pequeño de cristal sirve. De ½ a 1 cucharadita (2,5 ml - 5 ml) es una dosis normal para adultos. Para los niños, la dosis será entre 1/4 a 1/3 de la dosis para los adultos, dependiendo del peso.



Extracciones dobles

La doble extracción es una combinación de tintura y decocción que se utiliza con frecuencia para las setas y los líquenes. En los últimos años se ha investigado mucho el valor medicinal de diversos tipos de setas. Si solo se utiliza una decocción a base de agua con el hongo reishi, por ejemplo, se extraen los polisacáridos beneficiosos (incluidos los betaglucanos) y las glucoproteínas, pero no se obtendrán los triterpenos (como el ácido ganodérico en el caso concreto del reishi), ya que no son solubles en agua. Tanto el agua como el alcohol son necesarios para extraer todos los compuestos medicinales.

Para esta tintura se necesita alcohol y agua. Existen dos métodos. Ambos se explican a continuación y cada herbolario tiene su preferencia. El porcentaje final de alcohol debe ser entre 25% y 30% o más. Las recetas que figuran a continuación indican ese porcentaje, pero también puedes empezar con un alcohol de mayor graduación. Si notas que el producto final se ve turbio, no pasa nada: son los polisacáridos que salen de la solución. Tan solo hay que agitar antes de utilizarlo.

Método 1: Para comenzar, la extracción de alcohol

Puedes reducir proporcionalmente las cantidades de esta receta. Necesitarás 224 g o más de hongo o liquen seco, 750 ml de alcohol de 80 a 100 grados (40 a 50% de alcohol), 500 ml de agua destilada.

1. Llena hasta la mitad un tarro de conservas de un cuarto de litro con hongos secos cortados en dados y, a continuación, llénalo con alcohol hasta 1,25 cm de la parte superior. Remuévelo y tápalo, agitándolo todos los días durante 2 meses. A continuación, cuela el alcohol y resérvalo.
2. Cómo hacer la decocción. Pon 500 ml de agua en una cazuela de cerámica o cristal con tapa y coloca en ella las setas. Tapa y cuece la mezcla a fuego lento hasta que haya hervido la mitad del agua. Este paso llevará unas horas. Si el nivel de agua baja demasiado rápido añade más para poder seguir cociendo las setas a fuego lento. El resultado final debería ser 250 ml de la decocción.
3. Deja enfriar el agua y cuela las setas. Mezcla el agua y el alcohol (deberías tener unos 710 ml de tintura alcohólica) para llevar a cabo la doble extracción final. Tiene una graduación alcohólica lo suficientemente alta (30%) como para conservarse durante muchos años, siempre que se guarde en un recipiente hermético.

Método 2. Primero, la extracción de agua

Personalmente, me gusta utilizar una olla lenta pequeña para esta receta. También puedes colocar las hierbas y el agua en un frasco, que luego se tapa y se coloca en una olla de cocción lenta con agua a fuego suave o en una olla con agua a fuego lento en la cocina. Puedes reducir proporcionalmente las cantidades de esta receta. Necesitarás 230 g o más de hongo o liquen seco, 710 ml de alcohol de 80 a 100 grados y 500 ml de agua destilada.

1. Corta las hierbas en trozos muy pequeños. Pon el agua destilada y las hierbas secas en la olla de cocción lenta y remueve bien. Tapa y cuece a la mínima potencia durante 3 días. Se debe cocer hasta obtener unos 250 ml de decocción medicinal (agua).
2. Deja enfriar la mezcla de hierbas y agua y viértela en un tarro de cristal grande. Añadir el alcohol cuando la mezcla esté aún tibia, pero no caliente. Asegúrate de que el tarro es lo suficientemente grande como para añadir 710 ml de alcohol o divídelo todo a partes iguales entre 2 tarros.
3. Tapa el tarro herméticamente, etiqueta y fecha el tarro y dejar macerar de 6 a 8 semanas, agitando el tarro a diario.
4. Cuela la hierba (una estopilla te servirá) o decanta cuidadosamente la tintura. Guárdalo en un tarro de cristal bien tapado. Etiqueta y pon la fecha.

Destilación

La destilación es un proceso que se utiliza para extraer aceites esenciales de hierbas u otras plantas. No todas las plantas proporcionan aceites esenciales, pero para las que sí lo hacen, éste es uno de los métodos más seguros de extracción.

La destilación es una actividad que solo debe llevar a cabo quien desee producir una gran cantidad de aceites esenciales, pues la inversión en equipos es importante y se necesita una gran cantidad de materia vegetal. La cantidad de aceite esencial que se destila de las plantas es muy pequeña y se necesita un alambique de tamaño considerable para obtener suficiente aceite como para que resulte rentable. Una opción válida es comprar aceites esenciales orgánicos de un productor de buena reputación para tener a

mano.

Existen tres tipos básicos de destilación, que requieren pequeñas diferencias en el alambique:

- **Destilación por agua** - Las hierbas se sumergen en agua y esta se hierve. Este sistema funciona mejor con hierbas que no se descomponen fácilmente.
- **Destilación por agua y vapor** - La única diferencia en el equipamiento para esta destilación y la destilación por agua es la inserción de una rejilla en el interior del alambique que mantiene las hierbas fuera del agua, de manera que solo el vapor tiene contacto con ellas. Con este método se obtienen aceites esenciales mucho más rápidamente que con la destilación con agua.
- **Destilación directa por vapor** - Para este método se necesita un tipo diferente de alambique, de manera que el vapor pueda formarse en una cámara separada. A continuación, el vapor se inyecta en la retorta o alambique que contiene las hierbas. Esto permite utilizar una temperatura más baja, lo que dificulta que el calor dañe el aceite esencial. Es el método más utilizado comercialmente, sobre todo para aceites esenciales de romero y lavanda.

Para la destilación se necesita mucha experiencia, ya que la cantidad de material vegetal, los tiempos de destilación y las temperaturas son específicos del alambique y de la hierba de la que se pretende extraer el aceite esencial.

Jarabes medicinales

Los jarabes de hierbas resultan una forma estupenda de conseguir que los niños tomen medicamentos y suplementos a base de hierbas. Se realizan con miel cruda, se conservan muy bien, tienen buen sabor y también pueden aliviar el dolor de garganta. Hacer un jarabe de miel medicinal para tratar resfriados, dolores de garganta o la gripe aporta además los beneficios de la miel cruda.

Antes de empezar, hay que decidir lo dulce que se quiere el sirope. A algunas personas les gusta un jarabe más dulce, para el que se utiliza una proporción de 1:1 de miel por decocción, mientras que otras utilizan una proporción de 1:2, con menos miel. La proporción 1:1 se conservará durante más tiempo, ya que la miel no se estropea fácilmente. Puedes añadir glicerina para sustituir una parte de la miel y así prolongar la vida útil.

Para preparar cualquier jarabe medicinal, empieza por hacer una decocción. Lo ideal es obtener una cantidad concreta de decocción, para saber cuánta miel hay que añadir. Esto es fácil, ya que tendrás que colar las hierbas antes de añadir la miel. Cuando lo hagas, mide utilizando un vaso medidor de vidrio tipo Pyrex.

Normalmente, estos siropes duran unos seis meses en el frigorífico si se ha utilizado una proporción de 1:2. También puedes prolongar la duración añadiendo una tintura a la mezcla, ya que el alcohol de la tintura actuará como conservante, o bien añadiendo glicerina.

Cataplasmas

Es posible que las cataplasmas sean una de las formas más antiguas de utilizar las hierbas medicinales. Constituyen una excelente forma de aplicar hierbas curativas directamente en la zona afectada. Suelen utilizarse en situaciones de primeros auxilios sobre el terreno, ante quemaduras, picaduras de abeja, cortes e infecciones, pero también son útiles para problemas más complejos, como molestias articulares y contusiones. Incluso pueden aplicarse en el pecho para aliviar la congestión.

Normalmente, las cataplasmas se hacen con hierbas frescas, recogidas en el momento. Esto quiere decir que están en su momento más potente, capaces de



proporcionar el máximo beneficio posible. También sirven para extraer astillas, aguijones de abeja y otras

materias extrañas que se hayan incrustado en la piel y puedan provocar infecciones.

Una de las grandes ventajas de las cataplasmas es que se hacen sobre la marcha para tratar una necesidad específica. La preparación es sencilla y no se almacenan. A menudo se elaboran con cualquier hierba que esté disponible. Pero para ello hay que tener el conocimiento necesario para poder reconocer las hierbas que crecen en la naturaleza, recolectarlas y utilizarlas de inmediato.

Cómo hacer una cataplasma: Para hacer una cataplasma, selecciona las hierbas frescas necesarias y desmenuza o córtalas finamente. Si no puedes cortarlas, aplástalas entre los dedos. En la antigüedad, los médicos llevaban consigo un mortero con este fin. La idea es que las hojas se rompan para que la savia de la planta pueda salir y entre en contacto con la piel. Masticarlas también funciona, pero asegúrate de que las hierbas son aptas para ello.

Se aplica una cantidad generosa de cataplasma en la zona afectada de la piel y se sujeta con un vendaje. Se pueden utilizar gasas, pero también sirve una venda elástica o una hoja grande. La cataplasma debe mantenerse húmeda para que funcione, por lo que es recomendable cambiarla un par de veces al día.

También se pueden hacer cataplasmas con hierbas secas. En este caso, las hierbas trituradas o picadas han de remojarse en agua caliente, ablandándolas para que no irriten la piel y se puedan extraer sus componentes medicinales.

Se puede aligerar un poco utilizando agua fría o caliente. Una cataplasma caliente (pero que no queme) favorece la circulación en la zona donde se aplica. Esto puede ayudar a que las propiedades medicinales de las hierbas lleguen más rápidamente a las células que las necesitan. El uso de agua fría, por el contrario, ralentiza la circulación, al tiempo que reduce la hinchazón.

Cómo hacer una cataplasma sobre el terreno

Las cataplasmas se han utilizado como vendajes y apósitos de campaña durante muchísimas generaciones. En tiempos de guerra, las cataplasmas ayudaron a tratar muchas heridas y traumas graves y a prevenir y poder controlar las infecciones.

He utilizado cataplasmas tanto en otras personas como en mí misma muchas veces sobre el terreno. Mis hierbas para cataplasmas de elección son el llantén, la milenrama, el gordolobo y el liquen *Usnea*. En invierno, siempre llevo conmigo milenrama y llantén secos, pues es cuando estas plantas no se hallan con facilidad. Estas hierbas se encuentran en este libro, así que no tendrás ningún problema a la hora de identificarlas. Puedes utilizarlas como cataplasmas de una sola hierba o mezclarlas entre sí.



Hojas de Llantén



Hojas de verbasco o gordolobo

Una de mis favoritas es una planta que crece en muchos patios traseros y probablemente también en el tuyo: el llantén (*Plantago* spp.).

El llantén tiene un potente efecto antibacteriano. También contiene alantoína, que es un fitoquímico (una sustancia química propia de las plantas) que acelera la cicatrización de las heridas y estimula

la creación de nuevas células cutáneas. El llantén detiene las hemorragias y alivia el dolor y el picor. Lo utilizamos para el tratamiento inmediato de mordeduras y picaduras.

Otra hierba común para cataplasmas es la planta conocida en ciertos lugares como «papel higiénico del vaquero»: verbasco o gordolobo. El gordolobo actúa de dos formas distintas para potenciar los efectos del llantén ya presente en la cataplasma.

El verbasco es analgésico, por lo que palia el dolor, y también actúa como astringente. Esto significa que contraerá la piel y, al hacerlo, ayudará a cerrar la herida. Esta planta tiene la ventaja añadida de que se puede utilizar como papel higiénico si alguna vez se te acaba. Es muy suave.



Hojas y flores de milenrama

Otra planta que puedes utilizar sola o en mezcla en tu cataplasma de urgencia es la milenrama. La milenrama es un antibacteriano muy potente y también es un coagulante sanguíneo, por lo que ayuda a detener las hemorragias.

Los líquenes Usnea son mi otro recurso de elección para aplicar sobre una herida. Es muy absorbente y tiene propiedades antimicrobianas, antibacterianas, antivirales y antifúngicas. Con la ventaja de que está listo para utilizar al momento.

Esta es una potente cataplasma de hierbas de campo:

1. Reúne llantén, verbasco y milenrama en cantidades iguales.
2. Tritura las hojas hasta obtener una mezcla pastosa. Añade agua limpia si es necesario.
3. Aplícalo sobre la herida o el corte.
4. Dejar actuar de una a dos horas y repite la aplicación cuando sea necesario.
5. Mantén la pasta en su sitio utilizando una planta que no sea tóxica y que tenga hojas grandes y buena flexibilidad, o bien unas vendas normales si dispones de ellas. Las hojas de bardana son perfectas para este uso.

Cómo controlo la esclerosis múltiple (Nicole Apelian)

Tomo muchas medidas para controlar la esclerosis múltiple. Esta página también está disponible (incluyendo convenientes enlaces a productos) en: www.nicoleapelian.com. En mi opinión, gran parte de esta información puede aplicarse también a otras enfermedades de tipo autoinmune.

Lo primero que hice fue hacerme una prueba de sensibilidad alimentaria IGG para ver cómo podía modificar mi dieta para gozar de una salud óptima. No como gluten. También sigo una dieta baja en azúcar y con pocos alimentos procesados. Alterno una dieta antiinflamatoria con una dieta cetogénica y, además, practico el ayuno intermitente. Esto funciona en mi caso. Para otras personas, una dieta paleo modificada es ideal. A mí me ayuda el añadir a mi dieta semillas de lino recién molidas. Tengo esclerosis múltiple progresiva (¡pero ahora no avanza!). La alimentación es muy importante para controlar la esclerosis múltiple y la salud en general.

Estas son algunas de las cosas que incorporo a mi gestión de la EM además de la dieta:

Practico la gratitud a diario e intento permanecer en el momento presente lo mejor que puedo. ¡Esto es muy importante! La conexión mente y cuerpo es enorme.

Estoy en contacto con la naturaleza a diario. Para mí, la conexión con el mundo natural es una parte importante de la salud plena.

Paso tiempo alejada de los medios de comunicación. Llevo un dispositivo personal neutralizador EMF y tengo otro para mi casa.

Tomo las siguientes vitaminas y hierbas medicinales:

- ◊ Altas dosis de biotina y ácido alfa-lipoico. Tomo 100 mg de biotina tres veces al día (300 mg al día en total) para la EM progresiva.
- ◊ 4000 unidades de vitamina D en gotas.
- ◊ Omega 3 (e incorporados además a través de la alimentación).
- ◊ Mezcla multivitamínica + Ca/Mg.
- ◊ Tru Niagen (ribósido de nicotinamida).
- ◊ Probióticos.
- ◊ Vitamina B12 si mis niveles bajan.

Para prevenir enfermedades en general (que provocan la temida respuesta inmunitaria que, a su vez, causa el brote de EM) confío en lo que llamo mi «trinidad curativa» de tintura de saúco, espray de Usnea y bálsamo de primeros auxilios. Todos se pueden fabricar utilizando la información de este libro.

Las 3 tinturas que tomo a diario para la EM son:

◇ Tintura de setas melena de león. Se sabe que la melena de león potencia el funcionamiento mental y estimula el Factor de Crecimiento Nervioso (FCN). Los estudios han reflejado un gran potencial para favorecer la mielinización y la regeneración de los nervios.

◇ Tintura de hongo reishi. Hago esta tintura como una doble extracción. La tomo a diario ya que los hongos reishi son adaptógenos, es decir, nos ayudan a lidiar con los efectos negativos del estrés, a combatir problemas como el aumento de la inflamación, los niveles de energía bajos, vasos sanguíneos dañados y varios tipos de desequilibrios hormonales. Se ha demostrado que el hongo reishi tiene efectos neuroprotectores y, dado que muchas enfermedades autoinmunes son de naturaleza inflamatoria, también lo tomo por sus propiedades antiinflamatorias.

◇ Tintura de doble extracción de seta cola de pavo. Siempre elaboro todos mis productos con ingredientes de origen local o ecológico. Funciona bien para el intestino permeable, pues la cola de pavo tiene prebióticos que ayudan a equilibrar el sistema digestivo y actúa ante un exceso de *Candida*. También se ha demostrado que previene el cáncer, como antiinflamatorio, y otras muchas propiedades.

Mantengo a raya el intestino permeable. La tintura de llantén me funciona bien, así como la cola de pavo y los probióticos. Hago una tintura especial para intestino permeable, siempre disponible en mi botica, y además bebo caldo de hueso orgánico para ayudar a mi intestino.

Mantengo unos niveles bajos de inflamación interna con una tintura a base de hongo reishi y cúrcuma.

Te deseo lo mejor en tu viaje personal hacia la búsqueda de la salud integral.

Puedes visitar este enlace para más información y enlaces a todo lo que he comentado anteriormente: www.nicoleapelian.com

Plantas de Cultivo Propio

Aceda de culebra, Lengua de vaca, *Rumex crispus*

Las acederas, género *Rumex*, son un grupo de más de 200 variedades diferentes de la familia *Polygonaceae*. Aquí me refiero específicamente a *Rumex crispus* y su uso medicinal, pero la acedera de hoja ancha, *Rumex obstusifolius*, se utiliza de forma similar. La aceda de culebra es una hierba bienal que crece en todo el mundo. También recibe los nombres de carbana y hierba de la paciencia.

Identificación: Los tallos florales crecen desde la base (similar a una roseta) con hojas lisas, coriáceas y carnosas que crecen en un gran racimo en el ápice. Las hojas son onduladas o rizadas en los bordes y tienen una textura gruesa. Sus hojas pueden llegar a medir hasta 60 cm de largo, pero solo 7,5 cm de ancho, por lo que son largas y estrechas. Las pequeñas venas se curvan hacia el borde de la hoja y luego regresan hacia la vena central. Las hojas situadas más altas en la planta pueden variar de tamaño y aspecto. En las hojas más viejas, la vena central se tiñe a veces de rojo.



El tallo floral mide aproximadamente 90 cm de altura con flores y semillas agrupadas. Las flores son diminutas y de color verde. Crecen en densas cabezas en el tallo floral durante el segundo año.



Aceda de culebra, Olivier Pichard, [CC por SA 3.0]

Las semillas, de tres caras, son marrones, brillantes y están cubiertas por una vaina como de papel que recuerdan a unas alas en forma de corazón. La raíz es una larga raíz pivotante amarilla que regenera la planta cada año.

Uso comestible: La aceda de culebra tiene un sabor alimonado y sus hojas se pueden consumir como verdura cocida. Las hojas tiernas pueden comerse crudas (las viejas también, pero el sabor no es tan agradable). Las hojas contienen cantidades variables de ácido oxálico y tanino. Las semillas pueden machacarse hasta convertirlas en harina. La raíz no suele comerse, pero se utiliza como medicamento.

Uso medicinal: La aceda de culebra es una hierba que purifica y limpia. Se pueden utilizar todas las partes de la planta, pero son las raíces las que tienen las propiedades curativas más potentes.

A menudo trituro hojas de aceda para ponerlas sobre las picaduras de ortiga. Mi abuela me enseñó este truco cuando era niña y la visitaba en Inglaterra, y lo he utilizado desde entonces. Suelen crecer cerca la una de la otra, lo que resulta muy útil.

Estreñimiento y diarrea: La aceda de culebra es un laxante suave y seguro para el tratamiento del estreñimiento leve. También puede causar o aliviar la diarrea, dependiendo de la dosis y de otros factores como la época de la cosecha y las condiciones del suelo.

Problemas de piel: Esta hierba es útil aplicada tópicamente para tratar una gran variedad de problemas cutáneos debido a sus propiedades limpiadoras.

Ingerida es un tónico. Su raíz seca o machacada puede utilizarse como cataplasma, ungüento o polvo para aplicar sobre llagas, heridas u otros problemas

cutáneos.

Hígado, vesícula biliar y desintoxicación: La aceda de culebra, constituye un tónico, de sabor amargo, para la vesícula biliar y el hígado. Aumenta la producción de bilis, lo que favorece la desintoxicación del organismo. Es útil para tratar cualquier afección en la que una depuración y limpieza del organismo de toxinas pueda ser de ayuda. A menudo se combina con la bardana mayor o lampazo para crear un efecto desintoxicante más fuerte.

Recolección: Recolecta la raíz a principios de otoño y sécala para utilizarla más adelante. Desenterrar toda la planta y la raíz si es posible, lavarla un poco. Cortar antes de secar. Recoge las hojas desde la primavera hasta el verano, según sea necesario. Busca hojas que sean frescas y rizadas. Evita las hojas marrones o llenas de agujeros de insectos. Procura no recogerlas de las zonas cercanas a carreteras o que hayan sido fumigadas con pesticidas.

Recetas. Tintura de aceda de culebra: Se necesita raíz de aceda de culebra, rallada, vodka de 80 grados u otro alcohol apto para beber y un tarro de cristal con tapa hermética. Coloca la raíz rallada en un tarro de cristal limpio. Llena el tarro, cubriendo completamente la raíz, con alcohol de 80 grados.

Deja reposar la tintura de 6 a 8 semanas, agitándola suavemente todos los días. Cuela los trozos de raíz y coloca la tintura en un frasco de cristal limpio. Se debe conservar en un lugar fresco y oscuro, dura hasta 7 años.

Acederilla, Sorrel, *Rumex acetosella*

La acederilla es una de las hierbas medicinales más útiles y, sin embargo, mucha gente la elimina de su jardín o campo. La acederilla también se conoce como aleluya, acetosa, acederilla de tres hojas, acederilla oficial y acetosilla. Pertenece a la familia de las Poligonáceas. Crece como una planta perenne común en la mayoría de las zonas.

Identificación: La acederilla tiene pequeñas hojas verdes en forma de punta de flecha y tallos rojos, erguidos, profundamente estriados y ramificados en la parte superior. La planta alcanza una altura máxima de 45 cm. Crece a partir de un rizoma que se extiende con mucha facilidad.

Las acederillas florecen de marzo a noviembre y pueden ser todas masculinas o femeninas. Las flores masculinas son de color verde amarillento, mientras que las femeninas son de color granate y crecen en un tallo alto y erguido. Las flores femeninas de color granate dan lugar a aquenios rojos. Es una de las primeras especies que aparecen cuando una zona ha sido alterada.



Uso comestible: La acederilla es comestible en estado crudo como una verdura de ensalada o como guarnición. El sabor es ácido y con un toque alimonado.



Flores femeninas de Acederilla, Henripekka Kallio, [CC por SA 3.0]

Puede utilizarse como agente coagulante durante el proceso de elaboración del queso. Puede cocinarse como las espinacas.

El ganado come esta planta, pero no es muy nutritiva y puede causar problemas si se consume en exceso debido a su alta concentración de oxalatos.

Uso medicinal: Utiliza las hojas de acederilla en un zumo, infusión, polvo o cápsulas.

Desintoxicación: La acederilla es una planta útil en los procesos de desintoxicación. Tiene un efecto diurético y limpia el organismo cuando se consume abundante agua. También tiene efectos laxantes. Para la desintoxicación, utiliza hojas recién exprimidas o infusión de acederilla, aunque la infusión y el polvo son menos eficaces que el zumo fresco.

Problemas gastrointestinales, enfermedades renales y del tracto urinario, quistes, inflamaciones y cánceres de piel: Para tumores, hinchazones, quistes y cánceres próximos a la superficie de la piel, utiliza una cataplasma hecha con las hojas. Aplica la cataplasma de hojas maceradas directamente sobre la zona afectada varias veces al día hasta que se resuelva el problema.

Parásitos y lombrices intestinales: Utilízalo de manera interna para eliminar las lombrices y los parásitos intestinales del organismo. Es suficiente con una taza (250 ml) de la infusión, tomada dos veces al día durante dos semanas.

Resfriados, gripe y sinusitis: La acederilla es un excelente tratamiento para reducir la inflamación y el dolor propios de los resfriados, la gripe y la sinusitis. Los taninos ayudan a reducir la producción de mucosidad y su acción antimicrobiana contribuye a eliminar las infecciones bacterianas. Utiliza la acederilla en cuanto empiece la enfermedad para reducir su gravedad.

Precauciones: Debido a su alto contenido en oxalatos, las personas con cálculos renales, artritis o hiperacidez no deben consumir esta planta.

Infusión de acederilla: Necesitarás 1 cucharadita (5 g) de hojas secas de acederilla y 1 taza (250 ml) de agua. Lleva el agua a ebullición y viértela sobre las hojas secas. Tapa y déjala reposar de 5 a 10 minutos. Bebe la infusión caliente.

Achicoria, Escarola, *Cichorium intybus*

La achicoria común es una planta anual o bianual de la familia de las asteráceas o margaritas. Se le conoce por otros muchos nombres, por ejemplo: escarola, abalea, achicoria de burro, escoba rastrera, pimpollo.

A veces se confunde con la escarola rizada (*Cichorium endivia*), una planta estrechamente emparentada que suele denominarse achicoria.

Identificación: La achicoria es fácil de identificar por sus flores púrpuras si está en flor. Sus tallos son rígidos con la parte inferior peluda. Sus hojas alternas lobuladas tienen dientes gruesos y un aspecto similar al de las hojas del diente de león. Las hojas inferiores están cubiertas de pelos y pueden alcanzar los 20 cm de longitud. Tanto los tallos como las hojas exudan un látex lechoso cuando se cortan.

La planta alcanza los 30 a 90 cm de altura y tiene numerosas cabezas florales, cada una de 2,5 a 3,75 cm de ancho, que se presentan en racimos de dos o tres. Las flores de color azul púrpura claro (en raras ocasiones rosas o blancas) florecen de julio a octubre.

Los pétalos crecen en dos filas y tienen los extremos dentados. Las flores se abren por la mañana, pero se cierran cuando llega el calor del día. Su raíz es pivotante



y gruesa, carnosa y amarga.

Uso comestible: Las hojas tienen un sabor amargo, que puede mitigarse hirviéndolas y escurriéndolas. Yo prefiero las hojas tiernas hervidas y luego las salteo con ajo y mantequilla. El uso más popular de la achicoria es como sustituto del café o aditivo para este. Tuesta las raíces y tritúralas. Las raíces pueden consumirse crudas o cocidas.

Uso medicinal: Las raíces y semillas de achicoria ayudan a eliminar lombrices y parásitos intestinales, son antibacterianas, antifúngicas y protectoras del hígado. En la actualidad, se estudia el uso de las raíces contra el cáncer. Las flores y las hojas también se

utilizan con fines medicinales. Es un diurético suave.

Sedante y Analgésico: El jugo lechoso de la raíz fresca de la achicoria es similar a la savia lechosa de la lechuga silvestre (*Lactuca* spp.), que también se describe en este libro. Contienen lactucina y lactucopicrina, que son sedantes y analgésicos (calman el dolor). Se trata de lactonas sesquiterpénicas, por lo que se recomienda utilizar el látex tal cual. Si se prefiere en forma líquida, secarlo y luego extraer el medicamento en alcohol de alta graduación o aceite en vez de mediante agua. El alivio del dolor que se consigue es similar al del ibuprofeno.

Antibacteriano y antimicótico (Candida): Los extractos de semillas y raíces de achicoria son antibacterianos y antifúngicos. Las semillas actúan contra el *Staphylococcus*, *Pseudomonas*, *E. coli* y *Candida*. Las raíces eliminan el *Staphylococcus*, *Bacillus*, *Salmonella*, *E. coli* y el *Micrococcus* así como el pie de atleta, la tiña y la tiña inguinal. Puede tomarse por vía interna y externa.

Antiparasitario y antipalúdico: Las extracciones alcohólicas de raíz de achicoria eliminan las lombrices intestinales y el protozoo responsable del paludismo cerebral (*Plasmodium falciparum*). Las raíces contienen lactucina y lactucopicrina, ambos antimaláricos.

Trastornos del hígado y de la vesícula biliar: Las hojas, semillas y raíces de la achicoria se utilizan para tratar afecciones hepáticas. Son hepatoprotectores. Favorecen la secreción de bilis, tratan la ictericia y la dilatación del bazo. Ayudan al hígado graso y a desintoxicar este órgano.

Diabetes: La tintura de hojas de achicoria, el polvo de las hojas o una extracción alcohólica de toda la planta ayudan a regular los niveles de insulina, estimulan su secreción y reducen los niveles de glucosa en sangre.



Problemas digestivos y úlceras: El café o infusión de achicoria elaborados con las raíces ayudan a tratar problemas digestivos y úlceras.

Erupciones, hinchazones e inflamaciones de la piel: Para uso externo, lavar los granitos o manchas con una infusión de hojas de achicoria o aplicar unas hojas machacadas como cataplasma en las zonas inflamadas. Muchas personas afirman que la infusión de achicoria, si se utiliza para limpiar la piel, la nutre y le confiere un aspecto más radiante y juvenil. Puede utilizarse como limpiador facial y corporal de uso diario.



Recolección: Recoge únicamente plantas que no hayan estado expuestas al humo de los coches ni a la pulverización de productos químicos en los arcenes de las carreteras.

Las hojas y las flores se recolectan durante toda la temporada. Recolecta las raíces a finales de otoño. Afloja la tierra alrededor de la base de cada planta, agárrala por la base y tira de la raíz pivotante todo lo que puedas. Límpialas y utilízalas frescas o sécalas para poder utilizarlas en el futuro.

Precauciones: La achicoria puede provocar dermatitis de contacto en algunas personas. También podría provocar irritaciones y erupciones cutáneas si se toma por vía interna. Evita la achicoria durante el embarazo, pues puede estimular la menstruación. La achicoria puede interferir con los fármacos betabloqueantes para el corazón.



Recetas. Café de achicoria: Limpia las raíces y pícalas en trozos pequeños. A continuación, disponlas en una bandeja para horno. Se hornean a baja temperatura o bien al fuego, en una hoguera. Cuando las raíces estén completamente tostadas y secas, se trituran hasta hacerlas polvo. Guarda el polvo en un bote bien cerrado en un lugar fresco y seco. Prepáralo como si fuera café.

Acocote, Jicara, *Lagenaria siceraria*



También conocida como calabaza o calabaza de flor blanca o porongo, el acocote suele cultivarse por su fruto. Cuando se recolecta tierno, el fruto se utiliza como verdura. Cuando madura, se seca y puede rasparse y servir como botella, recipiente o pipa. El acocote es de la familia del pepino. Es difícil de encontrar en estado silvestre, pero es fácil de cultivar.

Identificación: Esta planta trepadora anual llega a medir 4,5 m de largo o más. La fruta tiene una piel lisa de color verde claro y la pulpa es blanca. Crece en una gran variedad de formas y tamaños. Tiene pelos largos y densos en los tallos.

Estos pelos están provistos de glándulas productoras de una savia pegajosa. Las hojas crecen en largos tallos y tienen forma ovalada o de corazón. Las hojas pueden no tener lóbulos o incluso tener de 3 a 5 lóbulos irregulares y poco profundos. Las flores son blancas, crecen solitarias o en parejas. En verano abren por la noche y se vuelven a cerrar por la mañana.

Uso comestible: Aunque su consumo es seguro en cantidades moderadas, tenga en cuenta que el acocote tierno puede ser amargo. Si crees que la planta ha madurado demasiado o tiene un sabor demasiado amargo, tírala porque podría tener una acumulación de toxinas o haberse estropeado. Por lo demás, la fruta se puede cocer al vapor, hervir, freír, utilizar en sopas y salteados. Los brotes tiernos y las hojas se cocinan como hierba de maceta.



Porongo, Licencia de documentación libre GNU

Uso medicinal: Esta planta se utiliza principalmente para controlar el azúcar en sangre en personas diabéticas, pero sé de curanderos que la usan como tónico cardiaco y como sedante. Tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antibacterianas, analgésicas y es un tónico de los órganos internos.

Diabetes: El acocote ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre de aquellos que padecen si se toma con regularidad. Come un trozo de acocote en cada comida para controlar los niveles de azúcar. Uno o dos bocados grandes de acocote bastarán para obtener el beneficio deseado.

Dolores de cabeza: Una cataplasma que efectuamos machacando las hojas y aplicándola en la cabeza sobre la zona con dolor ayuda a aliviar el dolor de cabeza.

Forúnculos, infecciones cutáneas e irritaciones: El acocote tiene efectos antibacterianos y antiinflamatorios. Para estos usos externos, se hacen cataplasmas con las semillas hervidas y se utilizan para irritaciones e infecciones de la piel.

Cubre la cataplasma con un paño limpio y déjala el mayor tiempo posible para reducir la inflamación y evitar la propagación de la infección.

Pérdida de memoria, depresión y senilidad: Se han realizado estudios que demuestran los beneficios del uso del acocote para la depresión leve y la pérdida de memoria, incluso en pacientes con enfermedad de Alzheimer y senilidad relacionada con la edad.

Agrimonia, Hierba de San Guillermo, *Agrimonia eupatoria*

La agrimonia, también llamada hierba de los palitos o hierba de los campanarios, es una bonita planta con espigas de diminutas flores amarillas. Pertenece a la familia de las rosáceas.

Identificación: Es una planta perenne de color verde oscuro y tiene un tallo áspero. Está cubierta de pelitos suaves que le ayudan a esparcir sus semillas. Alcanza los 60 cm de altura

Las hojas son dentadas y pinnadas. Son grandes (17,5 cm) en la base y se van haciendo más pequeñas según subimos por el tallo. Sus raíces son profundos rizomas leñosos.



Las flores son de tallo corto y desprenden un dulce aroma que recuerda al albaricoque. Florecen de junio a septiembre dispuestas en largas espigas terminales. Cada flor es una copa con hileras de cerdas en forma de gancho en el borde superior. Las flores tienen cinco sépalos y cinco pétalos amarillos y de forma redonda, cada uno contiene de 5 a 20 estambres.

El fruto tiene unas cerdas en gancho llamadas espolones que se adhieren a los animales, esparciendo así las semillas.

Uso comestible: Las hojas se utilizan para hacer infusión, y las flores frescas se pueden añadir a la cerveza o vino caseros para potenciar su sabor.

Uso medicinal: Tanto las hojas como las semillas se utilizan en preparaciones medicinales. Será un preparado astringente, antiinflamatorio y antibacteriano.



Para inducir el sueño: Tumbado en la cama, coloca unas cuantas hojas de esta planta debajo la cabeza para favorecer el sueño.

Antiinflamatorios, cuidado de heridas y de la piel: La agrimonia resulta eficaz para el cuidado de heridas. Detiene las hemorragias favoreciendo la formación de coágulos. Contiene taninos y es astringente. También tiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias. La infusión de agrimonia puede utilizarse para lavar heridas y todo tipo de enfermedades cutáneas, o bien se pueden machacar las hojas frescas y aplicarse directamente sobre una herida como una cataplasma.

Problemas digestivos y diarrea: La infusión de agrimonia se utiliza para problemas digestivos. Actúa como tónico para el sistema digestivo y cura los problemas subyacentes.

Migrañas: Una cataplasma de hierbas realizada con hojas frescas de agrimonia y aplicada en la cabeza es un tratamiento tópico para las migrañas que da muy buen resultado. Es mejor utilizarlo por la noche, ya que también puede inducir un sueño profundo.

Conjuntivitis e infecciones oculares: Para utilizarla como lavado ocular, mezclar partes iguales de infusión de agrimonia con agua hervida que se ha dejado enfriar.



Recolección: Recolecta la agrimonia a finales de la primavera o principios del verano, cuando la hierba está en plena floración. Recoge las hojas, las flores y los tallos. Utiliza las hierbas frescas o sécalas para darles un uso posterior.

Precaución: Algunas personas desarrollan una erupción alérgica debido a la exposición al sol mientras utilizan agrimonia. No se debe utilizar si se está tomando un tratamiento anticoagulante o medicamentos para la tensión arterial. Evita el uso de agrimonia si estás embarazada o en periodo de lactancia.

Recetas. Infusión de agrimonia: 1 a 2 cucharaditas (5 g – 10 g) de hojas de agrimonia en polvo o 3 cucharaditas (15 g) de hojas frescas trituradas, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo, miel cruda al gusto, si se desea añadir. Remojar las hojas de agrimonia en agua hirviendo de 5 a 10 minutos. Enfriar y colar. Tomar una taza (250 ml), tres veces al día.

Agripalma, Cola de leon, *Leonurus cardiaca*

La agripalma es una planta perenne de la familia de la menta que suele encontrarse en los límites de los bosques y en suelos alterados. A veces se considera una planta invasiva.

Identificación: La agripalma es un arbusto erguido que puede alcanzar los 200 cm de altura y 90 cm de ancho. Las hojas de la agripalma varían en tamaño y forma a lo largo del tallo. Son de color verde oscuro por la parte superior y pálido por debajo. Las hojas inferiores son profundamente lobuladas con grandes dientes y recuerdan a las hojas de arce o roble.



Foto de D. Gordon, trabajo propio, [CC por SA 3.0]

Pueden alcanzar los 12 cm de largo y de ancho y son peludas. Al ascender por la planta, las hojas se hacen más pequeñas, con lóbulos y dientes de menor tamaño. En la parte superior de la planta, las hojas suelen ser pequeñas, estrechas y sin lóbulos.

Los tallos son cuadrados, peludos y se ramifican en la parte superior de la planta.

Las flores vellosas son de color rosa palo a lavanda y crecen en verticilos que se alternan por el tallo en los nudos de las hojas, en la parte superior de la planta. Florecen durante los meses de junio, julio, agosto hasta principios de septiembre. El cáliz permanece en la planta durante el invierno, volviéndose marrón y rígido cuando se seca. En el interior de los lóbulos hay 4 nueces.

Uso comestible: Las flores son comestibles y se utilizan como aromatizante en sopas de guisantes, para la cerveza o para preparar tisanas. El sabor es muy amargo, por lo que es raro que se coman las hojas.

Uso medicinal: La agripalma es más conocida por sus beneficios para el corazón y por su eficacia a la hora de tratar dolencias femeninas. Las hojas y las flores son las partes de la planta que suelen utilizarse con fines medicinales.

Salud cardíaca: La agripalma tiene fama de tratar una gran variedad de afecciones cardíacas. Se utiliza para prevenir la calcificación de las arterias, para el colesterol alto, la hipertensión y otras enfermedades del sistema circulatorio.

La agripalma regula el ritmo cardíaco y las taquicardias y además mejora la circulación sanguínea.

Previene derrames cardiovasculares: Esta hierba reduce el riesgo de formación de coágulos de sangre en el organismo, reduciendo así el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares debidos a coágulos sanguíneos.

Problemas de salud de la mujer (parto, retraso menstrual, síndrome premenstrual): Las mujeres embarazadas utilizan la agripalma para reducir el estrés y la tensión en el momento del parto (pero no se debe tomar durante el embarazo). Durante el parto, favorece las contracciones uterinas. Se cree que la agripalma también puede ayudar al útero a recuperarse tras el parto.

La hierba también es eficaz para tratar problemas menstruales y regular las hormonas femeninas. Es un emenagogo (estimula el flujo menstrual) y, por tanto, ayuda cuando la menstruación se retrasa. Los herbolarios la utilizan para tonificar el útero si la menstruación es escasa o para aliviar los dolores asociados al retraso menstrual y al síndrome premenstrual.

TDAH: La agripalma, junto con el toronjil, la valeriana y la avena silvestre (*Avena sativa*), se utiliza a menudo

para ayudar a las personas con TDAH.

Ansiedad y depresión: Se cree que la agripalma tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso central y reduce el estrés, la ansiedad, la angustia y los ataques de pánico. Mejora el estado de ánimo y reduce la depresión. Para obtener los mejores resultados en estas afecciones, el uso de la agripalma tiene que ser regular.

Hipertiroidismo: La agripalma alivia muchos de los síntomas de una tiroides hiperactiva (hipertiroidismo). Regula el metabolismo, el sistema nervioso y alivia las palpitaciones y la ansiedad causadas por una tiroides hiperactiva. También ayuda a aumentar el apetito y mejora la salud general de la tiroides.

Insomnio y problemas de sueño: Los efectos calmantes de la agripalma son una ayuda ante los problemas del sueño, como el insomnio y la falta de descanso.

Precauciones: Las mujeres embarazadas deben utilizar la hierba bajo la supervisión de un profesional médico. Podría adelantar el parto y aumentar las contracciones.

Consulta a un profesional médico antes de tomar esta hierba si tomas medicamentos para el corazón o tienes problemas cardíacos.

Vierte el agua hirviendo sobre las hojas secas y deja reposar unos minutos. Cuela y disfrútalo. Endulza la infusión con miel o limón si quieres mejorar el sabor.

Recetas. Infusión de agripalma: 1 cucharadita (5 g) de hojas secas, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo.

Tintura de Agripalma: Se requieren hojas, tallos y flores de agripalma picados y vodka de 80 grados u



otro alcohol apto para beber.

Esteriliza un tarro de cristal y una tapa hermética. Llena el tarro con hojas, tallos y flores, todo muy bien picado, hasta la 1/2 de su capacidad, aproximadamente. Llena el tarro hasta que quede 1/2 cm en la parte superior, cubriendo completamente las hierbas.

Tapa bien el tarro y guárdalo en un lugar fresco y oscuro. Agita el tarro una vez al día durante seis semanas. Comprueba regularmente los niveles de alcohol y añade más si es necesario para mantener el tarro lleno. Cuela las hierbas y guarda la tintura en un frasco esterilizado, consérvalo en un lugar fresco y oscuro.

Ajo, *Allium sativum*

El ajo tiene un gran valor medicinal y un sabor muy bueno. Consumir más ajo es algo que beneficiaría a la mayoría de las personas, independientemente de lo buena o mala que sea su salud. Yo utilizo el ajo para casi todo.

La mayoría de los ajos que consumo ahora son cultivados. Se encuentra en casi todos los huertos y es fácil de encontrar en los supermercados. Sin embargo, el ajo ya preparado no resulta tan bueno. Pícalo fresco y elabora tus propios productos a base de ajo para potenciar la salud.

Identificación: La planta del ajo alcanza unos 60 cm de altura. Es una hierba bulbosa con cuatro a doce hojas largas, planas y en forma de espada que crecen



de un tallo subterráneo. Los bulbos son redondeados y contienen aproximadamente 15 dientes. Cada diente y el bulbo están cubiertos por una fina capa de lo que parece papel, de color blanco o rosáceo. Las flores aparecen en la parte superior de un tallo floral de 25

cm, como racimo. Los tallos florales nacen desde un punto común en cada planta. Las flores son de color verde pálido o rosáceas, con seis sépalos y pétalos. Se propaga principalmente por bulbos. Las semillas se producen en raras ocasiones.

Uso comestible: Los bulbos son la única parte del ajo que se consume y se utilizan habitualmente como condimento o sazonador.

Uso medicinal: Para uso interno, suelo recomendar que simplemente se consuma más ajo en las comidas. Para obtener mejores resultados, el ajo debe picarse fino y dejar que repose unos 10 minutos antes de cocinarlo. Comerlo crudo es aún mejor.

Si tras picarlo lo dejamos un tiempo para que los compuestos sulfurosos se desarrollen en el ajo, será más potente. Algunas personas dicen percibir un fuerte olor a ajo en su sudor cuando lo consumen. Se trata de una respuesta natural y significa que el organismo está asimilando los componentes beneficiosos. Para aliviar este inconveniente, consume perejil fresco con el ajo.



Tomar ajo como medicina: Puedes consumir el ajo de la forma que más te convenga. Las personas que no toleren el sabor fuerte pueden ponerlo en cápsulas, pero a mí me gusta utilizarlo fresco y picado fino o bien triturado, liberando así los beneficiosos compuestos sulfurosos.

También se puede tomar en tintura. Para las personas a las que les gusta el ajo, se puede masticar un diente entero crudo en cada comida, o bien beber zumo de ajo a diario.

Como tratamiento de infecciones víricas, bacterianas y parasitarias: El ajo es una potente planta antibiótica, antifúngica y antiparasitaria. Utiliza el ajo para combatir infecciones de todo tipo, como resfriados, gripe, dolor de garganta, bronquitis, gripe estomacal y lombrices intestinales.

Aftas, hongos y levaduras: Puedes usar preparados de ajo de manera tópica para tratar las aftas y otros tipos de infecciones por levaduras u hongos. Unta una pasta de ajo en la zona afectada varias veces al día y come ajo con regularidad para eliminar la infección desde el interior.

Problemas digestivos: El ajo mejora la digestión y ayuda a aliviar el exceso de gases, la hinchazón y otros trastornos digestivos.

Reducir el azúcar en sangre en personas diabéticas: El ajo ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre de los diabéticos al mejorar la función del páncreas y aumentar la secreción de insulina.

Esto ayuda al organismo a regular los niveles de azúcar y alivia los problemas asociados a la hiperglucemia. Para que resulte eficaz, el ajo debe consumirse en cada comida en cantidades importantes. Añadir un par de dientes de ajo encurtido a la comida suele ser suficiente para obtener todos los beneficios.

Bronquitis, tos ferina, congestión por cualquier causa: El ajo tiene un fuerte efecto descongestionante y una acción expectorante. Es útil para las afecciones que cursan con flemas o mucosidad. El ajo también reduce la fiebre y elimina la infección subyacente. También sirve para tratar el asma bronquial cuando las vías respiratorias se han inflamado y la respiración es dificultosa.

Niveles elevados de colesterol en sangre y presión arterial: El ajo reduce de manera eficaz los niveles de colesterol en sangre y la presión arterial cuando se consume con regularidad.

Durezas, verrugas y acné: Para las durezas, las verrugas y el acné, frota la zona afectada con una pasta de ajo fresco machacado. E ajo suaviza y calma la piel y además ataca la infección vírica o bacteriana causante del problema.

Recetas. Infusión de ajo: Pica o tritura los dientes de ajo y déjalos reposar de 10 a 15 minutos antes de continuar. Pon los ajos en una olla y cúbrelos con agua. Calienta el agua a fuego lento y apaga el fuego. Deja que el ajo y el agua reposen durante toda la noche. Utiliza de 2 a 4 ml de esta infusión, 3 veces al día con las comidas. La infusión se puede conservar en el frigorífico hasta tres días, o en el congelador por un mes.

Tintura de ajo: Pica finamente 1 taza de dientes de ajo y deja reposar de 10 a 15 minutos. Introduce los dientes de ajo en un tarro de 500 ml con tapa hermética. Cubre el ajo picado con vinagre de sidra de manzana «madre» (vinagre vivo). Deja reposar el tarro de 4 a 6 semanas, agitándolo varias veces a la semana. Tomar 1 cucharada de tintura de ajo con cada comida.

Albahaca sagrada, *Ocimum tenuiflorum/ Ocimum sanctum*

La albahaca sagrada, también conocida como tulsi, es una variedad de albahaca de la familia de las *Lamiaceae*. Es una planta perenne que se cultiva a menudo con fines religiosos y medicinales. No es la misma variedad que la albahaca santa tailandesa o albahaca tailandesa.

La albahaca santa es diferente de la albahaca dulce utilizada como hierba culinaria. La albahaca dulce también tiene propiedades medicinales, pero es una variedad diferente de la planta.

Identificación: La albahaca sagrada crece erguida en forma de arbusto que alcanza de 30 a 60 cm. Las hojas ovadas son verdes o púrpuras, pecioladas y miden hasta 5 cm de largo. El margen suele estar dentado, pero no siempre. Las hojas anisadas son muy aromáticas y tienen un sabor picante y ligeramente amargo. Crecen en verticilos apretados en la base de tallos de un color rojizos que puede virar al morado. Las diminutas flores púrpuras crecen en un racimo alargado por encima de las hojas. Los tallos de las flores son rojos y peludos.

Uso comestible: La albahaca sagrada es comestible y puede utilizarse como hierba, aunque tiene un sabor más amargo que el de otras albahacas. Puede masticarse o utilizarse en infusiones. Las hojas secas y molidas pueden utilizarse como aromatizante y almacenarse para su uso posterior.

Uso medicinal: La albahaca sagrada tiene muchos usos medicinales, con aplicaciones internas y externas. Está repleta de vitaminas y antioxidantes. Además de tratar muchas enfermedades, puede prevenirlas gracias a sus beneficios para el sistema inmunitario.

La albahaca sagrada puede tomarse en infusión, como una verdura o condimento, o como suplemento. La planta seca y triturada se suele introducir en cápsulas como suplemento de uso diario. Para uso preventivo,





toma de 300 a 2.000 mg de albahaca santa seca al día. Como tratamiento, tomar de 600 a 1.800 mg dos o tres veces al día.

Inflamación: La albahaca santa es un potente antiinflamatorio cuando se ingiere o cuando se frota sobre la piel para tratar hinchazones e inflamaciones. Con el uso regular se consigue una piel suave, y trata además las irritaciones cutáneas y el acné.

Erupciones cutáneas, tiña: Las friegas de la albahaca santa alivian las irritaciones, calman las erupciones y proporcionan propiedades antibacterianas, antifúngicas y antibióticas. Trata la tiña, la irritación por roble venenoso y otras afecciones cutáneas.

La albahaca santa puede infusionarse en agua y añadirse a la bañera o utilizarse para limpiar la piel del rostro. Una cataplasma de hojas machacadas de albahaca sagrada, aplicada directamente sobre heridas infectadas, es un remedio eficaz para aliviar infecciones y curar heridas. El consumo de albahaca santa como hierba o suplemento ayuda a prevenir problemas cutáneos.

Infecciones: Los aceites esenciales y los fitonutrientes de la albahaca sagrada tienen excelentes propiedades antibióticas, antifúngicas y antibacterianas.

Desórdenes respiratorios: Bronquitis, asma: La albahaca sagrada alivia la congestión pulmonar causada por la bronquitis crónica o aguda. Además, ayuda a abrir las vías respiratorias y facilita la respiración. La presencia de aceites curativos y vitaminas en el aceite esencial de albahaca sagrada incrementan los beneficios para el sistema respiratorio. Estos beneficios curativos son extensibles a cualquier daño en los pulmones, incluidos los causados por el tabaco, los factores ambientales o ciertas enfermedades.

Estrés y cardiopatías: La albahaca sagrada contiene vitaminas y antioxidantes que protegen el corazón de los efectos nocivos de los radicales libres. Uno de estos antioxidantes, el eugenol, resulta beneficioso para

reducir los niveles de colesterol en sangre. Reduce el colesterol LDL, perjudicial para la salud, y aumenta el colesterol HDL o «bueno». Aquellos que lo consumen informan acerca de una reducción del colesterol total en el sistema circulatorio, el riñón y el hígado.

Además, estas vitaminas y antioxidantes hacen que disminuya el estrés oxidativo del organismo. La albahaca sagrada calma los nervios, reduce la inflamación y reduce la tensión arterial.

Cáncer: Según estudios recientes, la albahaca sagrada tiene cierto potencial anticancerígeno. Inhibe el crecimiento de los cánceres, incluido el cáncer de la cavidad oral, y contribuye a la muerte celular de las células cancerosas.

Diabetes de tipo 2: La albahaca sagrada reduce los niveles de azúcar en sangre en pacientes con prediabetes o diabetes de tipo 2. Ayuda a ganar peso, reduce el exceso de insulina en la sangre, disminuye la resistencia a la insulina y contribuye a mantener estables los niveles de azúcar en sangre a largo plazo.

Uso dental: Cuando se utiliza la albahaca sagrada correctamente, esta puede proteger los dientes y eliminar las bacterias responsables de las caries, la placa, el sarro y el mal aliento. También favorece la salud de las encías. Utiliza esta hierba para el cuidado dental con moderación. Evita masticar las hojas y no las mantengas en la boca durante mucho tiempo. El contacto prolongado podría dañar los dientes.

Es desintoxicante, diurética y reduce el riesgo de cálculos renales: Como desintoxicante y diurético suave, la albahaca sagrada reduce los niveles de ácido úrico en el organismo. El ácido úrico es el principal responsable de la formación de cálculos renales. Otros componentes de la albahaca santa favorecen la disolución de las piedras del riñón, a la vez que ayudan a aliviar el dolor de los cálculos renales a medida que pasan por el tracto urinario. La albahaca sagrada aumenta la micción, expulsando las toxinas del cuerpo y limpiando los riñones. Ayuda a proteger la salud de los riñones y el hígado.

Analgésico: La albahaca sagrada tiene propiedades analgésicas que dan buenos resultados para los dolores de cabeza y otros dolores leves. Ayuda con las migrañas, las cefaleas sinusales y el dolor de riñones.

Efectos antidepresivos: La albahaca sagrada tiene reconocidas propiedades antidepresivas y ansiolíticas. Ayuda a aquellos que la toman a sentirse menos ansiosos y más relajados ante la ansiedad social, por ejemplo. La albahaca sagrada también alivia el estrés de origen físico, mental y emocional.

Inflamaciones oculares, cataratas, degeneración macular, glaucoma, otros problemas de visión: Ingerida regularmente en infusión o como suplemento, la albahaca sagrada ayuda a prevenir los siguientes problemas oculares: cataratas, degeneración macular, glaucoma, problemas de visión y oftalmia. Los forúnculos, la conjuntivitis y otras inflamaciones o infecciones oculares se tratan remojando albahaca sagrada en agua hervida y limpiando el ojo con el agua. La albahaca sagrada contiene vitaminas A y C en grandes cantidades, además de un alto contenido en antioxidantes y aceites esenciales especialmente beneficiosos para la vista.

Estómago y sistema digestivo: La albahaca sagrada es beneficiosa para el estómago y el sistema digestivo, ya que calma de forma natural la acidez estomacal y favorece la secreción de mucosidad. Esto ayuda de manera natural a disminuir los efectos de las úlceras pépticas. Puedes comer la planta entera para aliviar las úlceras pépticas, la diarrea, las náuseas o los vómitos.

Recolección: Recolecta la albahaca sagrada de un lugar de cultivo lejos de contaminantes, sin pesticidas ni herbicidas. Busca las hojas de color verde intenso sin agujeros ni manchas oscuras. Cosecha las hojas y tallos tiernos de la parte superior de la planta o corta los tallos a ras de suelo. La albahaca se conserva varios días en el frigorífico o se puede secar para utilizarla más adelante.



Recetas. Infusión de albahaca sagrada: 2 a 3 cucharaditas (10 g-15 g) de hojas secas de albahaca santa, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte agua hirviendo sobre las hojas secas de albahaca sagrada y deja reposar la mezcla de cinco a seis minutos. Cuela y disfrútalo.

Precauciones: La albahaca sagrada se considera segura para consumo alimentario y los usos medicinales. Debe evitarse durante el embarazo, si se está buscando el embarazo o durante la lactancia, ya

que se desconocen los efectos sobre el niño.

La albahaca sagrada puede reducir los niveles de azúcar en sangre, por lo que debe utilizarse con precaución si se toma insulina o medicamentos contra la diabetes. Las personas con hipotiroidismo no deben consumir esta hierba. Podría reducir los niveles de tiroxina y empeorar la enfermedad. La albahaca sagrada puede interferir en la coagulación de la sangre. Deja de utilizar albahaca sagrada al menos 2 semanas antes de una intervención quirúrgica programada.

Aloe, Sabilla, *Aloe vera*



El *Aloe vera* es comestible y resulta increíblemente eficaz para muchas afecciones. Pertenece a la familia *Asphodelaceae*.

Identificación: Las plantas de *Aloe vera* tienen unas hojas suculentas que alcanzan entre 60 a 90 cm de altura. La planta carece de tallo o bien tiene tallos muy cortos. Las hojas del aloe son gruesas, carnosas y están llenas de una savia gelatinosa. Crecen en grupos, son de un color verde o gris verdoso y pueden tener manchas blancas en la superficie. Las hojas tienen márgenes dentados, con pequeños dientes blancos. Las flores aparecen en verano en una espiga alta que crece desde el centro de la planta. El color de las flores puede ser blanco, amarillo o naranja e incluso rojo.

Uso comestible: Consume las hojas de aloe crudas o cocidas. La piel verde exterior también se puede comer, pero es de sabor amargo y la textura es dura. Si se quita la piel con un cuchillo afilado, quedan en el interior de la planta la carne y el gel, ambos comestibles.

El aloe está bueno escalfado o ligeramente cocinado. Si se cuece del todo pierde su textura viscosa. A algunas personas les encanta tomar el aloe crudo en forma de zumo o poniendo un trozo en el agua.

Uso medicinal: El gel del *Aloe vera*, la sustancia gelatinosa del interior de la hoja, se utiliza para tratar las quemaduras solares, las heridas y otras irritaciones leves de la piel. También tiene aplicaciones internas.

Cómo usar el aloe vera: Para uso tópico, parte la hoja a lo largo con un cuchillo y raspa el gel del interior. Suelo utilizarlo como bálsamo aplicado directamente sobre la piel. Para uso interno, prueba a añadir 28 g a 85 g del gel al zumo, ya que este puede resultar desagradable y amargo cuando se toma solo.

Alivio de la acidez de estómago y para el síndrome del intestino irritable: Consumir de 28 g a 85 g de gel de aloe vera con cada comida reduce la gravedad del reflujo ácido y el ardor de estómago asociado. También ayuda a aliviar los calambres, el dolor abdominal, las flatulencias y la hinchazón provocados por el síndrome del intestino irritable. Sin embargo, existen algunos problemas de seguridad y puede causar irritación, por lo que debe ingerirse con precaución.

Encías sangrantes o inflamadas: El extracto de aloe constituye un enjuague bucal seguro y eficaz que reduce la inflamación, calma y alivia el sangrado o la inflamación de las encías. Prueba a añadir el gel al agua del enjuague final y agítalo, mantenlo en la boca durante un minuto y deséchalo.

Reducir el azúcar en sangre en personas diabéticas: Si padeces diabetes de tipo 2, puedes regular tus niveles de azúcar en sangre ingiriendo dos cucharadas al día de zumo o extracto de pulpa de aloe vera.

Laxante: El gel de *Aloe vera* alivia el estreñimiento, pero debe utilizarse con moderación.

Cuidado de la piel, quemaduras solares y eczemas: El gel de aloe es calmante para la piel y un excelente remedio para las quemaduras solares, las abrasiones cutáneas, los eccemas y otras irritaciones leves de la piel. También mantiene la piel limpia e

hidratada. Es excelente como hidratante y analgésico.

Precaución: No se recomienda la ingesta a largo plazo del aloe debido al látex que contiene. No ingerir durante el embarazo. No utilizar en caso de hemorroides o problemas renales.

Altamisa, Santa Maria, *Tanacetum parthenium*

La altamisa es una hierba que se utiliza mucho para las migrañas. Crece a lo largo de los bordes de los caminos, en suelos rocosos y alterados, y se cultiva en algunos herbarios caseros y jardines ornamentales. También se conoce como *Chrysanthemum parthenium*, matricaria o hierba de santa María. Pertenece a la familia de las ásteres, o margaritas.

Identificación: La altamisa crece en forma de arbusto con una altura aproximada de 30 a 90 cm. Tiene tallos redondos y frondosos que crecen a partir de una raíz pivotante. Las hojas son de color amarillo verdoso y están divididas o pinnadas en divisiones ligeramente redondeadas. Las hojas superiores son de aspecto más lobulado y dentado que las inferiores. Las hojas tienen un aroma y un sabor amargos característicos. Florece en verano.

Las flores liguladas parecen pequeñas margaritas con un gran disco amarillo. El disco central es plano, a diferencia de las manzanillas, que tienen discos centrales cónicos.

Uso comestible: Las hojas de la altamisa son comestibles pero muy amargas.



Uso medicinal: Las hojas y las flores se utilizan con fines medicinales. La dosis habitual es de 2 a 3 hojas al día, reducir la dosis proporcionalmente para los niños mayores de tres años.



Migrañas y cefaleas por tensión: Tomar altamisa con regularidad es un remedio que previene las migrañas, al igual que la petasita. Debe tomarse regularmente para que surta efecto.

La altamisa puede actuar de varias maneras: como antiinflamatorio, refrenando la contracción del músculo liso, como analgésico e inhibiendo la agregación plaquetaria. También puede ayudar a través de otros mecanismos que aún se están estudiando.

Utiliza las flores y las hojas frescas o secas. Para prevenir las migrañas, mastica de 1 a 4 hojas al día, o toma 1 taza (250 ml) de infusión de hoja de altamisa al día. También puedes utilizar una tintura todos los días.

Para las personas con migrañas, basta con tener a mano hojas secas o una tintura de esta hierba.

Si aparecen llagas en la boca por masticar las hojas de manera habitual, cámbialas por un polvo o una tintura. La infusión, la hoja o la tintura también pueden utilizarse como tratamiento para las cefaleas tensionales.

Fiebres, resfriados y dolores gripales (y cólicos): La infusión caliente de altamisa ayuda a bajar la fiebre y trata las molestias asociadas al resfriado y la gripe. Es antiinflamatoria y analgésica.

Para los cólicos de bebés y niños pequeños, prueba con unas gotas de una infusión fría.

Dolores menstruales y para regular el ciclo menstrual: La altamisa es a la vez un estimulante uterino y un analgésico y es particularmente buena para aliviar los dolorosos calambres menstruales y favorecer la menstruación.



La altamisa no debe utilizarse durante el embarazo, ya que puede estimular la contracción uterina y afectar directamente al bebé.

Recolección: Recoge las hojas y flores de la altamisa poco después de que hayan aparecido las flores, a principios de verano. Seca una parte para utilizarla en el futuro. También puedes hacer polvo de las hojas secas y encapsularlo.

Precauciones: Algunas personas tienen una reacción alérgica a la altamisa y también podría provocar dermatitis por contacto con la piel. A algunas personas les puede provocar llagas en la boca esta hierba si la mastican. Si eres alérgico a la ambrosía, la caléndula o el crisantemo, también puedes tener una reacción a la altamisa.

No se debe administrar durante el embarazo ya que provoca contracciones. Tampoco se debe utilizar en personas con problemas de coagulación sanguínea.

Recetas. Infusión de altamisa: Pon a remojo 1 cucharadita colmada (5 g) de hojas y flores de altamisa en 1 taza (250 ml) de agua caliente. Deja reposar la infusión hasta que esté tibia y, a continuación, bébela o aplícala según las indicaciones.

Amapola de California, Amapollia, *Eschscholzia californica*

La amapola de California tiene efectos sedantes y curativos, pero no es psicoactiva ni narcótica como ocurre con algunas especies de adormidera.

La amapola de California es una especie de planta con flores de la familia *Papaveraceae*. Se da en hábitats muy diferentes entre sí: regiones costeras, laderas, valles y desiertos, y en elevaciones inferiores a los 2133 m. También se le conoce por el nombre de amapola de oro o dedal de oro debido a su color dorado.

Identificación: La amapola de California es una planta de floración anual o perenne de raíces profundas. Mide unos 60 cm de altura y su follaje es de color verde azulado. Sus hojas son compuestas, con tres lóbulos divididos, y son casi lisas, sin vellosidades.

La amapola de California produce flores erguidas en tallos ramificados con cuatro pétalos de un color naranja brillante hasta el amarillo. Las flores suelen tener el centro de un color naranja más oscuro.

Las cápsulas de semillas de la amapola de California tienen forma cilíndrica y se abren desde la base cuando llega el momento de la maduración. Estas cápsulas se abren de forma explosiva para ayudar a la dispersión de las pequeñas semillas, expulsándolas hasta 182 cm de la planta madre. Sus diminutas semillas redondas suelen ser de color gris o gris amarronado cuando maduran.



Flor de amapola de California, Wikipedia Commons

Uso comestible: Sus hojas son comestibles si se cocinan. Se recomienda precaución porque otras plantas de esta familia son venenosas.

Uso medicinal: La amapola de California es diurética, relaja los espasmos, alivia el dolor, favorece la transpiración y tiene un efecto sedante. No es adictiva y puede ayudar con el síndrome de abstinencia por opiáceos. Lo más probable es que funcione con los receptores GABA (ácido gama-aminobutírico). Toda la planta se utiliza con fines medicinales, siendo la raíz la parte más potente.

Propiedades sedantes y antiespasmódicas: La amapola de California es un sedante suave que también funciona bien para la incontinencia, especialmente en niños. Ayuda a tratar la falta de sueño, la ansiedad y la tensión nerviosa. La savia tiene un efecto narcótico ligero y funciona bien para aliviar el dolor de muelas.



Amapola de California, Wikipedia Commons

A diferencia de la amapola real, no deprime el sistema nervioso y su acción es mucho más suave. Tómalo antes de acostarte, ya que favorece el sueño. También es antiespasmódica.

Normaliza la función psicológica, el TEPT y la ansiedad: La amapola de California parece regular los patrones de pensamiento de las personas con problemas psicológicos, y es lo suficientemente suave como para poder utilizarla en niños. No tiene efecto narcótico, pero ayuda a calmar el espíritu y a recuperar funcionamiento normal. Se obtienen buenos resultados ante trastornos de ansiedad y el TEPT.

Suprime la producción de leche en madres lactantes: Cuando no se desea la lactancia, aplicar té de amapola de California elaborado con las raíces para limpiar los pechos inhibe el flujo de leche. Ayuda a que la leche deje de producirse.

Recolección: Se recolecta toda la planta cuando florece, de junio a septiembre, y se seca para utilizarla en tinturas e infusiones.

Precauciones: No conduzcas ni manejes maquinaria pesada, ya que tiene efectos sedantes.

Recetas. Infusión de amapola de California: 1 a 2 cucharaditas (5 g-10 g) de planta o raíz seca de amapola de California, 1 taza (250ml) de agua hirviendo. Prepara una tisana fuerte infusionando durante 10 minutos la hierba seca en agua hirviendo y déjala enfriar. Bebe una taza (250 ml) de la infusión por la noche antes de acostarte. Provoca somnolencia.

Tintura de amapola de California: 500 ml de vodka de 80 grados u otro alcohol, o bien por vinagre de sidra de manzana, planta de amapola de California seca o fresca. Coloca las hierbas frescas picadas o la planta seca en un tarro de 500 ml con tapa hermética, llenando el tarro hasta 3/4 de su capacidad. Cubre las hierbas con alcohol, llenando el tarro. Guarda el tarro en un lugar fresco y oscuro, como un armario. Agita el tarro a diario durante 4 a 6 semanas. Cuela las hierbas, tápalo bien y consúmelo antes de siete años.

Apio de monte, Apio, *Levisticum officinale*

El apio de monte, también llamado levístico, es una planta fácil de cultivar en el jardín. Tiene un sabor parecido al apio y pertenece a la familia de las *Apiaceae*/*Umbelliferae* (apio/perejil/zanahoria).

Identificación: Alcanza los 60 cm de altura. Es una planta erguida con olor a apio y sus tallos y hojas carecen de vello. Los tallos son gruesos y parecidos al apio, con hojas pinnadas lobuladas y planas. Las flores son de color amarillo, amarillo verdoso, de aproximadamente 2,5 cm de diámetro. Florecen a finales de la primavera. Las flores crecen en umbelas de 10 a 15 cm de diámetro. El fruto madura en otoño, formando una semilla de 2 partes.

Uso comestible: El apio de monte es comestible y un buen complemento para cualquier receta en la que normalmente se utilice apio, aunque su sabor es más fuerte que el de este. Las hojas se pueden utilizar para hacer una ensalada o en infusión. Las semillas se utilizan como especia aromatizante. El apio de monte es interesante desde el punto de vista nutricional, ya que aporta a la dieta vitaminas del complejo B y vitamina C.

Uso medicinal: La raíz y las hojas del apio de monte se utilizan en tisanas, decocciones, infusiones y tinturas. Las hojas y las raíces pueden añadirse al agua del baño y para poner los pies en remojo con fines relajantes. Todas las partes de la planta tienen capacidad medicinal.

Alivia el tracto digestivo: Las semillas de apio de monte resultan eficaces en el tratamiento de problemas digestivos y para aliviar los gases intestinales. Masticar las semillas es suficiente para obtener un remedio rápido si se

padecen trastornos digestivos, hinchazón y gases.

Afecciones e inflamaciones de la piel, dermatitis, acné, psoriasis, erupciones cutáneas: Para las inflamaciones de la piel, prefiero los preparados a base de la raíz de apio de monte. Los trozos de la raíz pueden añadirse al agua del baño para tratar la piel o pueden cocerse a fuego lento en agua para hacer una decocción que se aplicará en las zonas afectadas.

El extracto oleoso de hojas de apio de monte también es eficaz para aplicaciones en infecciones, heridas y como tratamiento para la piel inflamada.

Reduce la inflamación y la irritación del organismo: El apio de monte es de efecto calmante para todo el cuerpo. Reduce la irritación y la inflamación que causan problemas como la colitis, la enfermedad inflamatoria intestinal y otras enfermedades de origen inflamatorio.

Dolor articular: Las articulaciones que duelen por cualquier causa, pero especialmente debido a la gota y la artritis, responden de manera positiva al tratamiento a base de apio de monte aplicado de manera interna y externa.

Reduce la inflamación y permite que las articulaciones se curen.

Problemas respiratorios: Las raíces y hojas de apio de monte favorecen el flujo de aire y oxígeno por el organismo. Afloja la flema de los pulmones y calma la irritación.

Antihistamínico: El apio de monte es un antihistamínico natural que ayuda a combatir los síntomas de las alergias. La quercetina, presente en esta planta, detiene la liberación de histaminas y calma las irritaciones causadas por la alergia. Haz uso de la infusión de apio de monte y aplica también una decocción o aceite para aliviar de manera tópica las erupciones cutáneas o irritaciones.

Previene los cálculos renales y ayuda con las infecciones urinarias: Para pacientes con antecedentes de cálculos renales o infecciones del tracto urinario, prueba la infusión o tintura de raíz de apio de monte. Actúa como diurético y aumenta el flujo de orina sin ocasionar pérdida de electrolitos. Esta acción limpiadora ayuda a prevenir la formación de cálculos renales.

Favorece un ciclo menstrual sano: Las mujeres pueden tomar una infusión de apio de monte uno o dos



días antes de que comience su flujo menstrual. Aliviará los calambres y la hinchazón como consecuencia de la menstruación.

Recolección: Recoge las hojas tiernas y utilízalas frescas o bien sécalas para poder utilizarlas en el futuro. Las raíces se deben obtener de las plantas de 3 años o más. Desenterrar las raíces en otoño o a principios de primavera.

Recetas. Infusión de apio de monte: Necesitarás una cucharadita (5 g) de apio de monte seco o 1 cucharada (15 g) de hojas frescas de la planta y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre el apio de monte y tápalo para mantenerlo caliente. Deja reposar la infusión de 10 a 15 minutos para obtener las cualidades medicinales. Cuélalo y bébelo mientras aún esté caliente varias veces al día.

Tintura de apio de monte: 1½ tazas (360 g) de raíz y hojas de apio de monte picadas, 2 vasos (500 ml) de vodka o brandy de 80 grados. Introduce el apio de monte fresco o seco en un tarro de cristal y cúbrelo con vodka. Cierra bien el tarro y colócalo en un lugar fresco y oscuro para que se infusione. Deja reposar la tintura de 4 a 6 semanas, agitándola suavemente todos los días. Cuélalo. Etiquétalo y consérvalo en un lugar fresco y oscuro. Dura hasta 5 años.

Ashwagandha, *Withania somnifera*

La ashwagandha, *Withania somnifera*, pertenece a la familia de las solanáceas. A veces se denomina cereza de invierno o ginseng indio, debido a su importancia en la medicina ayurvédica. La ashwagandha se considera una hierba adaptógena rejuvenecedora, muy útil para tratar muchas afecciones debilitantes.

Identificación: Es una planta perenne que crece en climas cálidos sin heladas. A la ashwagandha le gustan los suelos arenosos o rocosos, la luz solar total o parcial y las condiciones moderadamente secas.

El arbusto alcanza una altura de entre 60 y 90 cm, con hojas de color verde apagado. Las flores, de color verde claro y forma acampanada, salen a mediados del verano y las bayas, de color naranja a rojo, en el otoño. Las ramas crecen en forma radial a partir de un tallo central.

Uso comestible: La planta no suele comerse, pero sus semillas se utilizan en la producción de quesos vegetarianos. Las hojas se utilizan para preparar el té ashwagandha.

Otros usos: Los frutos son ricos en saponinas y se pueden utilizar como sustituto del jabón. Las hojas son un repelente para los insectos.

Usos medicinales: La ashwagandha es una hierba adaptógena que se utiliza desde hace miles de años. Es muy apreciada por su capacidad para fortalecer el sistema inmunitario, equilibrar los niveles hormonales y por sus propiedades ansiolíticas, antidepresivas y antiinflamatorias. Las raíces y las hojas de la planta ashwagandha se utilizan por sus propiedades medicinales.

Los extractos de la raíz en polvo o en cápsulas son eficaces, al igual que los extractos de hojas y las tinturas. Los polvos pueden añadirse a alimentos o bebidas, pero el sabor resulta fuerte. También se utiliza el té de ashwagandha elaborado con las hojas. Añadir un poco de miel mejora el sabor.



Se necesitan dos semanas o más para empezar a notar los beneficios de la ashwagandha. No existen estudios acerca de su uso a largo plazo, por lo que puede no ser una opción segura, aunque muchos pacientes han obtenido beneficios con el uso continuado.

Fatiga suprarrenal (fallo en la regulación del eje HHS): La ashwagandha favorece la función suprarrenal y se ha observado una mejora en lo que ha venido a denominarse la «fatiga suprarrenal», que es un término que resume los síntomas de la respuesta al estrés que suelen estar causados por una disfunción del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HHS). Esencialmente, es una alteración de la regulación de este eje como respuesta de nuestro sistema al estrés. La ashwagandha ayuda a restablecer dicho equilibrio.



Foto de Hari Prasad Nadig, [CC por 2.0]

Combate el estrés, la reacción de «defensa o fuga», la ansiedad y la depresión: La ashwagandha se utiliza desde hace tiempo para aliviar la ansiedad, mejorar la salud mental, la concentración, la vitalidad y, en general, mejorar la calidad de vida. También actúa como estabilizador del estado de ánimo y alivia los síntomas de la depresión. Proporciona beneficios similares a los ansiolíticos y antidepresivos sin provocar somnolencia, insomnio ni otros efectos secundarios.

Reduce los niveles de cortisol: El cortisol es una hormona del estrés implicada en el control de los niveles de azúcar en sangre y el almacenamiento de grasa en el abdomen. Los estudios demuestran que la ashwagandha ayuda a reducir de manera significativa los niveles de cortisol en adultos que sufren estrés crónico.

Equilibra los niveles de glucosa en sangre: La ashwagandha es particularmente beneficiosa para los pacientes diabéticos, ya que reduce los niveles de glucosa en sangre. Puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y a reducir la inflamación.

Cáncer: Las investigaciones han demostrado que la ashwagandha tiene efectos antitumorales. Reduce los tumores cancerosos impidiendo el crecimiento celular y matando las células cancerosas. Resulta útil en el tratamiento del cáncer de mama, pulmón, estómago, ovarios y colon. Estos beneficios se deben a sus

capacidades antioxidantes y a sus efectos para ayudar al sistema inmunitario.

Además de reducir la proliferación de las células cancerosas, también ayuda al organismo a hacer frente a los efectos secundarios de los fármacos contra el cáncer convencionales al potenciar la inmunidad y mejorar la calidad de vida. La ashwagandha estimula la producción de glóbulos blancos y ayuda a las personas que padecen cáncer a combatir las infecciones.

Memoria y degeneración de las células cerebrales: Las investigaciones sugieren que la ashwagandha protege el cerebro de los efectos perjudiciales del estrés emocional, físico y químico. Protege el cerebro de la degeneración celular, lo que puede ser de ayuda en el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Párkinson.

La ashwagandha contiene esteroides y antioxidantes presentes de manera natural que protegen el cerebro y mejoran la función cognitiva. Los pacientes notan una mejora de la atención y de la agilidad y agudeza mental.

Vigor, resistencia y rendimiento muscular: Los estudios parecen demostrar que la ashwagandha aumenta la resistencia y mitiga el dolor muscular. Calma el estrés, revitaliza el cerebro y mejora la resistencia cardiorrespiratoria de los deportistas. Aumenta la masa muscular y la fuerza en atletas que realizan entrenamientos de resistencia y ejercicios extenuantes cuando se toma al menos durante 8 semanas.

Antiinflamatorio: Dolor articular y artritis: Los pacientes que toman ashwagandha durante ocho semanas o más experimentan una mejora de la función articular y una reducción del dolor de las articulaciones relacionado con la artritis reumatoide.

Función sexual y fertilidad: La ashwagandha ayuda a mejorar la función sexual. Aumenta los niveles de testosterona y mejora la fertilidad masculina. Se



ha observado que, si se utiliza durante un periodo de 3 meses, la ashwagandha aumenta el recuento de espermatozoides, su volumen y su motilidad. En las mujeres, aumenta el deseo, la lubricación y mejora el orgasmo.

Función inmunitaria: La ashwagandha ayuda a regular la capacidad inmunitaria reduciendo las hormonas propias del estrés y la inflamación, aumentando el recuento de glóbulos blancos y mejorando la producción de inmunoglobulinas.

Recolección: Recoge las bayas en otoño, cuando estén rojas y completamente maduras, y sécalas para poder plantarlas en primavera. Para uso medicinal, saca de la tierra las raíces en otoño y límpialas a fondo. Corta, seca y conviértelas en polvo para su uso en el futuro. Las hojas se utilizan frescas o se pueden secar para preparar té.

Precauciones: En general, se considera que esta hierba es segura y existe un amplio historial de uso. Sin embargo, no existen estudios a largo plazo sobre su seguridad y un uso prolongado podría hacer más probable la aparición de efectos secundarios. Consulta a tu médico y vigila la aparición de efectos secundarios si se utiliza a largo plazo.

Beleño negro, *Hyoscyamus niger*

El beleño es una planta venenosa, por lo que se aconseja utilizarla con precaución. Es una hermosa planta, pero posee olor fétido, es miembro de la familia de las *Solanaceae*.

Identificación: *Hyoscyamus niger* crece de 30 a 90 cm de altura. Una planta madura de beleño tiene tallos frondosos, gruesos, peludos, muy ramificados y erguidos. Es anual y bianual. El crecimiento





Beleño negro, foto de K.B. Simoglou, trabajo propio, [CC por SA 4.0]

bianual se utiliza con fines medicinales. Sus hojas alternas lobuladas son de color verde grisáceo o verde amarillento y tienen venas blancas. Exudan un olor desagradable. Se extienden como una roseta y son grandes y anchas, crecen hasta 15 cm de ancho y 20 cm de largo. Las flores, de 5 pétalos, tienen forma de embudo y son de un color amarillo parduzco, con venas de color púrpura oscuro. Las flores tienen una disposición de inflorescencia en espiga larga en las hojas superiores con flores jóvenes en el extremo puntiagudo. Las flores miden hasta 5 cm de diámetro. Florece de junio a septiembre. El fruto, con 5 lóbulos y forma de urna, mide 2,5 cm. Cada fruto está repleto de cientos de diminutas semillas negras. Las raíces del beleño son de color blanquecino. La raíz principal es robusta y ramificada. El beleño no tolera los suelos demasiado húmedos. Prefiere los pastos cercados y los bordes de los caminos.

Uso medicinal: Dado que la planta es venenosa, es importante que todos los medicamentos se elaboren con precisión y se mida su potencia con mucho cuidado. Prefiero utilizar esta planta de forma tópica, donde no haya peligro.

Esta planta tiene grandes cualidades analgésicas y se utiliza de manera externa para dolores musculares causados por distensiones o esguinces. A nivel interno da buenos resultados ante ciertas afecciones, pero no recomiendo esta opción sin la estrecha supervisión de un profesional médico. Las partes aéreas de la planta se utilizan para la medicina.

Uso interno: Se utiliza para aliviar la vejiga irritable y el dolor de la cistitis. Es un diurético suave, además de un hipnótico y antiespasmódico. La acción hipnótica es la misma que la de la belladona, pero con efectos más leves. Utilízalo con mucho cuidado o busca una alternativa. Su utilización puede ser mortal.

Gota, neuralgias y dolor de artritis: Las molestias que ocasiona la gota, las neuralgias y la artritis se tratan eficazmente con una cataplasma de hojas frescas de beleño. Machaca las hojas y colócalas directamente sobre la zona dolorida.

Hemorroides: Prueba con una cataplasma de hojas de beleño machacadas para reducir la hinchazón y el dolor debido a las hemorroides exteriores.

Recolección: Recoge las hojas, los tallos y las flores de las plantas bienales cuando estén en plena floración, esto es, a principios de verano.

Precauciones: El beleño es una planta venenosa. Utilizar con mucho cuidado y evitar completamente el uso interno.

Borraja, Rabo de alacrán, *Borago officinalis*

La borraja común es una planta anual que encontramos frecuentemente en los jardines. Las abejas se sienten atraídas por las flores y elaboran una miel excelente a partir de su néctar.

Identificación: Toda la planta de la borraja está cubierta de pelos blancos y rígidos. Los tallos son redondos, ramificados, huecos y suculentos. La planta alcanza una altura aproximada de 45 cm. Sus hojas son de color verde intenso, alternas, arrugadas, ovaladas y puntiagudas. Cada una mide unos 7 cm de largo y 4 cm de ancho. Las hojas inferiores tienen pelos diminutos



Foto de Hans Bernhard (Schnobby), [CC por 3.0]

en el haz y en las nervaduras del envés. Los márgenes de las hojas son ondulados.

Las flores son de un color azul intenso y tienen forma de estrella, con unas anteras negras prominentes. Las anteras forman un cono en el centro que se denomina lunar. Las flores empiezan rosas y se vuelven azules, colgando en forma de racimos.

Las flores producen cuatro nueces de color entre marrón y negro.

Uso comestible: Las hojas, las flores, los tallos secos y las semillas son comestibles y nutritivos. Las hojas se pueden comer tanto crudas como cocidas. Yo las utilizo en ensaladas y también cocinadas. Las hojas tienen un sabor salado que recuerda al del pepino. Es mejor utilizar las hojas cuando son jóvenes. Las hojas crudas más maduras son muy peludas, lo que puede resultar desagradable para algunas personas.

Las flores se utilizan crudas como adorno para ensaladas y bebidas. Las hojas se preparan en infusión y con ella se obtiene una bebida refrescante.

Los tallos secos se utilizan a menudo como aromatizante. Las semillas son una fuente saludable de ácido gamma-linolénico (AGL), un ácido graso Omega-6 beneficioso, pero es difícil recolectar suficiente cantidad para su uso regular.

Uso medicinal: Regula las hormonas, el síndrome premenstrual y los problemas menstruales: La borraja trata los desequilibrios hormonales y regula el metabolismo. Consumir regularmente borraja con las comidas ayuda a mantener el buen funcionamiento del metabolismo.

La borraja reduce los síntomas del síndrome premenstrual (SPM), la menopausia y regula el ciclo menstrual.

Estrés y Disfunción HHS (Fatiga suprarrenal): La borraja es una hierba calmante y se toma como ayuda contra el estrés. También ayuda a equilibrar los niveles de cortisol en el organismo, lo que contribuye a la respuesta al estrés y a la disfunción HHS (a menudo denominada fatiga suprarrenal).

Propiedades antioxidantes: Los antioxidantes de la borraja ayudan a destruir los radicales libres del organismo, protegiéndolo contra el envejecimiento y los cánceres asociados a esta causa.

Problemas digestivos y síndrome del intestino irritable: La borraja tiene un efecto calmante sobre los músculos del estómago y es un buen tratamiento para el síndrome del intestino irritable.

Reduce la inflamación del tracto intestinal y además trata la gastritis y otros problemas digestivos. Favorece la digestión y estabiliza el estómago. La borraja también tiene un ligero efecto laxante.

Neumonía: La infusión o tintura de hojas y flores de borraja reduce los síntomas de la neumonía, alivia la congestión y ayuda al organismo a eliminar del exceso de mucosidad. Sin embargo, se pueden utilizar hierbas más efectivas para paliar estos síntomas.



Úlceras bucales y dolor de garganta: Utiliza la borraja como enjuague bucal o para gárgaras y así eliminar las bacterias de la boca y de la garganta. Previene y trata los dolores de garganta y las llagas bucales.

Infecciones del tracto urinario y del riñón, propiedades diuréticas: La borraja actúa como diurético, eliminando el exceso de agua y las toxinas del organismo. También mejora el funcionamiento de la vejiga. La borraja limpia la vejiga, elimina las bacterias y alivia las infecciones de este órgano. La borraja también alivia las inflamaciones renales y restablece la salud de los riñones. Sin embargo, prefiero otras hierbas para tratar estas afecciones, como el liquen Usnea, la Mahonia o la gayuba.

Protección para el cerebro: El AGL del aceite de semillas de borraja favorece la protección del cerebro frente a la neurodegeneración. Protege el cerebro contra el fallo sináptico en la enfermedad de Alzheimer y mejora la resistencia a la enfermedad.

Baja la tensión arterial: Es bueno comer borraja o beber su zumo a diario para tratar la hipertensión. Su contenido en AGL ayuda a reducir la presión arterial de manera significativa. Estudios recientes han confirmado los beneficios de la borraja en el tratamiento para la hipertensión.

Alergias: Los antioxidantes de la borraja ayudan a mantener controladas las alergias, reducen la inflamación y suprimen la respuesta alérgica.

Reduce la fiebre: La borraja estimula las glándulas sudoríparas para que produzcan sudor y se baje la temperatura corporal. Esta propiedad es de ayuda para tratar la fiebre, los resfriados y las enfermedades respiratorias.

Artritis y gota: La borraja contribuye a tratar la inflamación, reducir la hinchazón y, por tanto, el dolor. Es eficaz para reducir la inflamación que causan la

artritis y la gota.

Infecciones cutáneas, heridas y erupciones: Las propiedades antiinflamatorias y antibacterianas de la borraja ayudan a mantener la piel limpia. Es una planta útil para tratar heridas y combatir infecciones o erupciones cutáneas. Utiliza la infusión de borraja para limpiar la piel o úsala como cataplasma para curar heridas. Una cataplasma de hojas de borraja también reduce el picor y la inflamación de erupciones o picaduras y mordeduras de insectos. Elimina las inflamaciones de la piel y las molestias propias de las erupciones cutáneas.

Tratamiento de las encías sangrantes: La borraja combate las infecciones que provocan el sangrado de las encías. También ayuda a eliminar los patógenos de la cavidad bucal y restaura la salud de las encías y la boca.

Degeneración macular: Una de las causas de la degeneración macular es la falta de ácidos grasos. Las semillas de borraja contienen hasta un 30% de AGL, un ácido graso beneficioso para tratar y prevenir la degeneración macular.

Mejora la producción de leche de las madres lactantes: La infusión de borraja se utiliza para mejorar la producción de leche en las madres en periodo de lactancia.

Ayuda contra la resaca: La tisana de borraja, elaborada con una combinación de hojas y flores secas, es un tratamiento eficaz contra la resaca.

Recolección: Recoge las hojas de borraja a finales de primavera y principios de verano, antes de que la planta florezca. Utiliza las hojas frescas o sécalas para poder utilizarlas durante todo el año. Las hojas secas pierden sus propiedades medicinales con el tiempo, por lo que hay que secar un nuevo lote cada año. Recolecta las flores durante la mañana, en verano.

Precauciones: Las hojas de borraja contienen una pequeña cantidad de alcaloides de pirrolizidina y otros compuestos tóxicos para el hígado.

Los niveles son bajos y no suponen un problema para las personas sanas, pero aquellas con enfermedades hepáticas no deben consumir borraja en ninguna de sus formas. Las mujeres embarazadas deben evitar el consumo de borraja. En algunas personas, la borraja provoca dermatitis cutánea. Las personas con esquizofrenia o epilepsia deben evitar el uso de borraja.

Brunela, Cabezona, *Prunella vulgaris*



La brunela, *Prunella vulgaris*, también es conocida como consuelda menor o morenilla. Esta planta de bajo crecimiento atrae a mariposas y abejas. Pertenece a la familia *Lamiaceae* (menta). A menudo encuentro brunela en bordes de caminos y descampados, pero prefiero recolectarla en los límites de los bosques o bien cultivarlo en mi jardín.

Identificación: Es una planta perenne que crece de 10 a 50 cm de altura y produce pequeñas flores de abril a junio y frutos de junio a agosto. Cada flor tiene un labio superior morado claro y otro inferior blanquecino con el borde ciliado y un cáliz verde claro o rojizo que es velloso en los bordes. Su fruto tiene 4 semillas diminutas. Las hojas opuestas tienen forma de lanza y miden de 2,5 cm a 7,5 cm de largo, y crecen en un solo tallo o en un grupo de tallos erguidos. Las hojas tienen pelos blancos en el envés a lo largo de la vena central. Los márgenes de las hojas pueden ser lisos o estar bordeados de dientes romos. La brunela tiene un rizoma fibroso con una corona radicular y se propaga a través de tallos rastreros que echan raíces.

Uso comestible: Las hojas tiernas y los tallos de la brunela son comestibles. Son un buen complemento para las ensaladas o pueden hervirse y comerse como verdura. Las partes aéreas de la planta se pueden secar, pulverizar y utilizarse para preparar una tisana fría.

Uso medicinal: La planta es nutritiva y medicinal. Contiene numerosas vitaminas, minerales, antiinflamatorios y antioxidantes. Es famosa sobre todo por su uso en el tratamiento del herpes labial, pero también es útil ante diversas dolencias internas y externas. Es antiinflamatoria, antivírica, astringente, demulcente, hipotensora, inmunomoduladora y vulneraria (o cicatrizante). Suelo utilizarla como hierba complementaria, junto con otras hierbas de acción más potente. Toda la planta es medicinal, pero las flores, los

tallos y las hojas son los que más se utilizan.

Herpes labial y genital: La brunela trata tanto el virus del herpes simple 1 (VHS-1 es la causa el herpes labial) como el virus del herpes simple 2 (VHS-2, que provoca el herpes genital). Esta hierba tiene propiedades antivirales. Impide que el virus infecte las células huésped y reduce los brotes.

Diabetes: La brunela tiene una acción que reduce la sensibilidad a la insulina en la diabetes y la prediabetes. Ayuda a normalizar los niveles de azúcar en sangre y previene el desarrollo de enfermedades relacionadas con la diabetes, como la aterosclerosis.

Cáncer: Las investigaciones indican que la brunela induce la muerte celular en las células cancerosas. El crecimiento de tumores cancerosos se ralentiza o se detiene con el uso de la hierba. Prueba la infusión fría o la hierba en polvo en cápsulas de brunela para el cáncer junto con los tratamientos tradicionales. Consulta a tu médico siempre acerca de tu tratamiento.

Estimula el sistema inmunitario: El consumo regular de esta planta o su infusión estimula el sistema inmunitario para ayudar al organismo a combatir las infecciones e incluso el cáncer. También ayuda a reducir la inflamación de las glándulas y favorece la eliminación de toxinas del organismo.

Cura heridas e infecciones de la piel: Las propiedades vulnerarias, demulcentes y astringentes de la brunela estabilizan los tejidos heridos o dañados y protegen la piel. Utilizo la brunela para los cortes, quemaduras y heridas cutáneas de todo tipo. Las heridas internas en la garganta, así como las úlceras bucales, también pueden tratarse con la brunela. Para tratar los problemas cutáneos superficiales, incluidas infecciones y forúnculos, realizo una cataplasma hecha con la hierba. La infusión de brunela la prefiero para la inflamación.

Mordeduras y picaduras de insectos, erupciones cutáneas y hiedra venenosa: El jugo del tallo de la planta, aplicado directamente sobre el tejido irritado, es un tratamiento eficaz para calmar la inflamación, el ardor y el picor de mordeduras, picaduras y erupciones de todo tipo. Se puede hacer una cataplasma con la planta para zonas más extensas.

Infecciones víricas, incluido el VIH: Las propiedades antivirales de la brunela son capaces de inhibir la proliferación de virus en el organismo y prevenir brotes. Impide la replicación del virus y ayuda a detener la enfermedad.

Infecciones respiratorias: La brunela refuerza el sistema inmunitario y ayuda al organismo a combatir las infecciones de las vías respiratorias altas. También trata los dolores de garganta y los abscesos de las amígdalas. Utiliza la infusión de brunela para tratar infecciones respiratorias y aliviar el dolor de garganta.

Alergias e inflamación crónica: La brunela regula la respuesta del sistema inmunitario y reduce la inflamación crónica, así como las alergias estacionales. No cura las alergias, pero mantiene controlado el problema.

Problemas renales e hipertensión: La brunela fortalece los riñones y favorece su correcto funcionamiento. También actúa como diurético para ayudar a eliminar el exceso de líquidos del organismo y reduce la hipertensión.

Problemas de corazón: La brunela reduce la hipertensión arterial y es un tónico de los tejidos cardiovasculares. Se dice que con un consumo regular de infusión de brunela se fortalece el corazón.

Problemas hepáticos La brunela es útil para tratar afecciones del hígado como la hepatitis, la ictericia y el hígado débil. Ayuda a desintoxicar el hígado y potencia su correcto funcionamiento. Utiliza la infusión de brunela para tratar problemas hepáticos.

Hemorragia y sangrado causados por la menstruación abundante: La brunela detiene las hemorragias internas, incluyendo el sangrado excesivo de la menstruación. Toma la hierba en infusión o en cápsulas para las hemorragias internas, así como para tratar las causas subyacentes.

Problemas digestivos, cólicos, enfermedad de Crohn, gastroenteritis, úlceras y colitis ulcerosa: La brunela ayuda a reducir la inflamación en los tejidos gastrointestinales, detiene las hemorragias, cicatriza las úlceras y los tejidos dañados y además combate las bacterias, los hongos y las infecciones víricas, que contribuyen a las causas subyacentes de los problemas del tracto gastrointestinal.

También es eficaz contra las bacterias que causan las úlceras y ayuda a curarlas. Prueba la planta en forma de cápsulas o una infusión calmante de brunela para los problemas digestivos.

La brunela también sirve para las flatulencias, la diarrea, la gastritis y los parásitos intestinales.

Hemorroides: La brunela es útil por vía tópica para reducir la inflamación y la irritación por hemorroides.

Utiliza una infusión fuerte para limpiar la zona infectada o para para aplicar por la zona con una compresa.

Recolección: Recolecta las flores cuando estén abiertas. Eliminar todas las flores promueve que la planta florezca de nuevo, pero deben dejarse algunas flores al final de la temporada para que puedan desarrollar semillas. Seca las flores y guárdalas en un lugar fresco, seco y oscuro hasta que las necesites.

Precauciones: La brunela es una planta que debe utilizarse con moderación, es eficaz en dosis bajas. El consumo prolongado a dosis elevadas puede afectar a los órganos internos, incluidos el hígado y los riñones. La brunela puede provocar reacciones alérgicas como erupciones cutáneas, náuseas, picor y vómitos. Los efectos secundarios pueden incluir mareos, estreñimiento y debilidad general. No se conoce la seguridad de la brunela en el embarazo.

Recetas. Infusión de brunela (en agua fría): 1 onza (28 g) de brunela seca, 1 litro de agua fría, jarra de 1 litro con tapa. La infusión en frío extrae algunos componentes que se destruyen con el calor. Haz un manojo con las hierbas en una muselina o tela de queso y humedece tanto la tela como las hierbas. Llena el tarro con agua fría y coloca la muselina atada en el agua. Sujeta con la ayuda de un cordel para que las hierbas floten en el tercio superior del agua. Deja reposar las hierbas en frío durante uno o dos días o hasta que la infusión esté a tu gusto. Retira la bolsita y guarda la infusión en el frigorífico hasta que la necesites.

Caléndula, Mercadel, *Calendula officinalis*



La caléndula es una planta perenne de la familia de las asteráceas que suele cultivarse como planta anual. También se la conoce con el nombre de maravillas o virreina. Se cultiva mucho en jardines de flores y es fácil de cultivar.

Identificación: La caléndula suele crecer de 30 a 60 cm de altura, con tallos ramificados, erectos o en espiral. Las hojas son oblongas y lanceoladas, miden entre 5 y 18 cm de largo y son vellosas por ambos lados. Los bordes pueden ser lisos, ondulados o incluso ligeramente dentados.

Las flores son amarillas o anaranjadas con un capítulo de 5 a 7,5 cm con dos filas de brácteas vellosas. Las flores salen todo el año en los climas más cálidos. Algunas tienen varias filas de flores liguladas, mientras que otras sólo tienen una. Se piensa que las variedades ricas en resina y las flores de varias filas son mejores para uso medicinal. El fruto es un pequeño aquenio curvado.

Uso comestible: Las flores de caléndula son comestibles crudos en ensaladas o secas y también se utilizan como condimento. Pueden utilizarse como sustituto del azafrán para dar color, pero no aportan el sabor. El té se prepara con los pétalos. Las hojas son comestibles, pero resultan amargas y de un sabor desagradable.

Uso medicinal: La caléndula puede utilizarse como té, aceite en infusión, ungüento, compresa o cataplasma.

Enfermedades de la piel, cortes, erupciones, heridas, quemaduras, herpes labial, herpes, varicela e irritaciones: Las hojas y flores de caléndula son de efecto calmante para la piel, y yo las utilizo para tratar todo tipo de problemas cutáneos, como son: el acné, las quemaduras solares y las erupciones cutáneas, incluida la dermatitis del pañal. Con las hojas se forma una cataplasma curativa para pequeños cortes, arañazos, mordeduras e irritaciones cutáneas. Coloca las hojas machacadas directamente sobre la piel. Las hojas calman la piel inflamada y ayudan con la cicatrización. Utilizo las flores para hacer un ungüento curativo para las irritaciones de la piel. Las hojas y las flores tienen efectos antibacterianos, antifúngicos, antimicrobianos y antivirales, además de ser inmunoestimulantes. Para tratar infecciones cutáneas, como la tiña, el pie de atleta, la candidiasis, la dermatitis del pañal y la costra láctea, utilizo un aceite o ungüento de caléndula aplicado en la zona afectada varias veces al día. Ten en cuenta que la caléndula es un antifúngico tónico, pero hay alternativas más potentes para esto. Prefiero utilizar un antifúngico como el polvo de cáscara de nuez negra, el aceite de orégano o liquen

Usnea para tratar la infección primaria y reservar la caléndula como preventivo o para afecciones crónicas.

Efectos del envejecimiento y producción de colágeno: La caléndula estimula el sistema inmunitario, induce la producción de colágeno e inhibe su degradación. Preparo una mezcla antienvejecimiento con caléndula y brotes de algodoncillo infusionados en aceite de almendras ecológico para aplicar en el rostro y el cuello todos los días en vez de una crema facial comercial.

Alivia los espasmos musculares: La caléndula relaja los músculos y puede prevenir los espasmos. El té de caléndula trata las molestias abdominales causadas por el estreñimiento y los calambres menstruales. También es eficaz para aliviar los dolores corporales como consecuencia de los espasmos musculares.

Ayuda a curar úlceras, heridas y hemorroides: Las heridas de cicatrización lenta, como son las úlceras y hemorroides, se alivian con la aplicación de caléndula en forma de pomada, gel o ungüento. Acelera la cicatrización y el cierre de las heridas, al tiempo que mejora la firmeza y la hidratación de la piel. La caléndula aumenta el riego de sangre y la oxigenación en la zona infectada, promoviendo una rápida cicatrización. Tiene propiedades antimicrobianas y antibacterianas.

Enfermedades estomacales e intestinales: La caléndula cura diversos problemas gastrointestinales, como la colitis intestinal, la ERGE, la irritación esofágica, las úlceras pépticas y la enfermedad inflamatoria intestinal. Calma la inflamación debida a infecciones e irritaciones y ayuda además a curar los problemas subyacentes.

Sistema inmunitario y sistema linfático: La caléndula favorece el buen funcionamiento del sistema inmunitario y del sistema linfático, siendo de ayuda ante la inflamación de los ganglios linfáticos y la amigdalitis, y previene las infecciones.

Combate las infecciones y los virus gracias a sus propiedades astringentes y antisépticas. La caléndula también reduce la congestión y la inflamación de los ganglios linfáticos.

Menstruación y SPM: La infusión de caléndula ayuda de manera eficaz a aliviar los dolores de la menstruación. Ayuda a inducir la menstruación, alivia los calambres, relaja los músculos y mejora el flujo sanguíneo. También parece ser eficaz con los sofocos.

Mejora la salud bucodental: La caléndula tiene importantes propiedades antibacterianas y antimicrobianas y trata la gingivitis, la placa, las caries y otros muchos problemas de salud bucodental.

Inhibe el cáncer: Las propiedades antiinflamatorias de la caléndula ayudan al organismo a combatir el cáncer, así como las irritaciones que causan los tratamientos oncológicos. Activa el sistema linfático y ayuda a eliminar las células cancerosas. También calma eficazmente la piel después de un tratamiento de radiación.

Desintoxicación del hígado, la vesícula biliar y del organismo en general: La caléndula ayuda a eliminar las toxinas del organismo y a limpiar el hígado y la vesícula biliar. Sus propiedades desintoxicantes también tienen un efecto positivo sobre la piel y ayudan a eliminar problemas cutáneos crónicos, como eccemas y acné, que surgen como consecuencia de los esfuerzos del organismo para deshacerse de las toxinas. Para la desintoxicación, prueba un extracto de caléndula por vía interna.

Recolección: Para favorecer la floración, recoge las flores cada dos días. Sécalas en mosquiteras o cuélgalos en un lugar cálido y con buena ventilación.

Precauciones: Algunas personas son alérgicas a la caléndula. No la utilices si eres alérgico a la ambrosía, margaritas, crisantemos, la manzanilla, la equinácea y otras plantas de la familia de las asteráceas o margaritas. Si no estás seguro, aplica un pequeño parche en la piel para hacer una prueba y aumenta el uso de manera gradual si no observas reacciones. No utilices la caléndula por vía interna si estás embarazada o en período de lactancia, ya que se desconoce su seguridad. Tampoco la tomes por esta vía si estás tomando medicamentos con receta sin antes el consejo de tu médico.

Recetas. Bálsamo de caléndula (método rápido): Ingredientes: media taza (125 ml) de aceite de oliva ecológico, 1/3 de taza (80 g) de aceite de coco ecológico en forma sólida, 3 cucharadas (45 g) de flores secas de caléndula, 1 + 1/2 cucharadas (22,5 g) de flores secas de manzanilla, y entre 28 g a 56 g de cera de abeja. Derrite al baño maría el aceite de oliva y el aceite de coco.

Añade los pétalos de flores y deja reposar la mezcla de 2 a 3 horas, procurando que no se caliente demasiado. Cuela los pétalos. Pon de nuevo la sartén al fuego y añade la cera de abejas, removiendo. Una vez derretida la cera, viértela en tus recipientes (ajusta la cantidad de cera de abeja para obtener la consistencia que desees). Deja enfriar el ungüento completamente antes de utilizarlo.

Extracto de caléndula: Se necesitan 500 ml de flores de caléndula envasadas sin apretar y 500 ml de vodka u otro alcohol de 80 grados o más. Introduce las flores en un tarro de 500 ml con tapa hermética.

Llena el tarro con alcohol de manera que las flores queden completamente cubiertas.

Deja reposar el extracto en un lugar fresco y oscuro durante 4 a 6 semanas. Agitar todos los días. Cuela las flores y guarda el extracto bien tapado en un lugar fresco y oscuro. Se debe utilizar antes de 3 años.

Cardencha, *Dipsacus sylvestris/ fullonum*

Esta planta también se conoce como aguabendita, baño de Venus y muchos otros nombres. En algunos lugares está catalogada como una mala hierba y nociva, pero tiene importantes cualidades. La cardencha se extiende con facilidad desplazando a otras plantas una vez establecida. En otoño, atrae a grandes bandadas de aves, que utilizan las semillas como fuente de alimento en el invierno. Le gusta crecer a orillas de arroyos, bordes de caminos, pastizales, praderas, sabanas y lindes de bosques. A esta planta le gusta el agua y crece en una gran variedad de suelos, incluidos los arenosos en zonas húmedas y también en los arcillosos en áreas mal drenadas. Pertenece a la familia de las *Caprifoliaceae*, de las madreselvas.

Identificación: La cardencha es una planta herbácea bienal. Tiene hojas lanceoladas y crece de 90 a 240 cm de altura. Las hojas del primer año forman una roseta en la base del tallo. El tallo floral emerge del centro en el segundo año. Cada hoja mide de 20 a 40 cm de largo y de 2,5 a 6 cm de ancho. El envés de la hoja presenta una hilera de espinas a lo largo del nervio central y los tallos también están cubiertos de pequeñas espinas. La planta tiene un ciclo de vida de dos años: durante el primero produce hojas y tallos, y el segundo, flores. Tiene tallos erectos y huecos de un color verde claro a verde rojizo. Los tallos no tienen pelos, y presentan crestas longitudinales y espinas blancas.

La cardencha florece de junio a agosto. Tiene una inflorescencia cilíndrica de flores de color rosa oscuro, morado o lavanda en la parte superior del tallo floral. La inflorescencia es ovoide o cónica, de hasta 10 cm de largo y 5 cm de ancho. Cuando caen las flores, el cilindro floral se seca en brácteas duras y espinosas con pequeñas semillas que maduran a mediados del otoño.





La planta tiene una raíz pivotante profunda con raíces secundarias fibrosas que pueden crecer hasta 60 cm de largo y 2,5 cm de diámetro.

Uso comestible: Las hojas jóvenes son comestibles, pero los pelos cortos que presentan las hacen poco apetecibles. Se pueden comer cocinadas o crudas. Las raíces se utilizan con fines medicinales, pero no se comen.

Uso no comestible: De la planta se obtiene un tinte azul hidrosoluble, que se utiliza como sustituto del índigo. Cuando la planta se mezcla con alumbre, se consigue un colorante amarillo.

Los tallos funcionan como huso para hacer fuego mediante fricción, y pueden utilizarse junto con una tabla de clemátides.

Uso medicinal: La raíz de la cardencha puede administrarse tanto por vía interna como externa, pero hay que tener mucho cuidado con la dosis interna, sobre todo si se padece, o se sospecha que se pueda padecer, la enfermedad de Lyme. Para la enfermedad de Lyme prefiero utilizar cardencha en forma de tintura con una dosis máxima de 9 gotas divididas en: 3 gotas por la mañana, por la tarde y por la noche. El primer día, comienza tomando 1 gota por la mañana. El segundo día, toma una gota por la mañana y otra por la noche. El tercer día, toma una gota por la mañana, otra por la tarde y otra por la noche. Continúa añadiendo una gota cada día hasta alcanzar el máximo de 9 gotas diarias en total (tres por la mañana, tres por la tarde y tres por la noche). Ten en cuenta que podrías tener una reacción Jarisch-Herxheimer si padeces Lyme. Esta reacción es una respuesta adversa a las citocinas que se liberan al ser eliminadas las bacterias de Lyme. Una vez expulsados los residuos bacterianos y las bacterias muertas, esta reacción desaparece. Esto significa que las espiroquetas que causan el Lyme están muriendo, lo cual es una buena noticia, pero puede que te sientas peor antes de mejorar.

Personalmente, uso tintura de cardencha en mayores

cantidades como preventivo de la Lyme cuando estoy en una zona con garrapatas que portan la enfermedad (ver Prevención de Lyme más abajo).

Trata la enfermedad crónica de Lyme: La enfermedad de Lyme es una infección bacteriana de la espiroqueta Borrelia burgdorferi y se transmite por garrapatas infectadas de venado o de patas negras (*Ixodes* spp.). Las espiroquetas perforan el tejido humano y, con el tiempo, se sellan creando una biopelícula que actúa como barrera frente a los antibióticos.

La cardencha no es un antibiótico, pero actúa potenciando su eficacia, devolviendo las bacterias al torrente sanguíneo, donde los antibióticos pueden atacar y eliminar la infección con mayor facilidad. En la mayoría de los casos, los antibióticos administrados poco después de la infección funcionan bien para la Lyme, pero cuando la enfermedad se ha cronificado y los antibióticos no funcionan lo suficientemente bien, añadir cardencha a la cura puede marcar la diferencia. La infección puede tardar 6 meses o más en desaparecer, pero se cree que la cardencha extrae las espiroquetas del tejido, exponiéndolas así a la acción de los antibióticos. Consulta las instrucciones de dosificación que se sugieren más arriba.

Prevención de la Lyme: en mayores cantidades como preventivo de la Lyme cuando estoy en una zona con garrapatas que portan la enfermedad. Tomo un gotero 2 veces al día si estoy en el bosque en una zona donde se sabe que hay Lyme. Conozco a muchas personas que trabajan en el bosque y que también utilizan la cardencha como prevención. Evita que la bacteria Borrelia penetre en los tejidos en caso de infección. Si te pica una garrapata, guárdala para que te hagan la prueba de Lyme. Si los antibióticos se toman a tiempo, la enfermedad puede prevenirse.

Osteoporosis, osteopenia y fracturas óseas: La raíz de cardencha aumenta la circulación sanguínea para que el organismo pueda reconstruir y reparar tendones y huesos. Estimula la regeneración y el aumento de la masa ósea. Es un tratamiento eficaz tanto para la osteoporosis como para la osteopenia y para las fracturas óseas una vez que el hueso se ha fijado correctamente.

Diurético natural: La raíz de cardencha es excelente para eliminar el exceso de agua del organismo y favorecer el flujo de orina. La cardencha hace que se libere un exceso innecesario de agua, sal y toxinas.

Ayuda a reducir la inflamación y la hinchazón y puede ser útil para bajar la fiebre al favorecer la sudoración.

Cándida e infecciones por hongos: La raíz de cardencha actúa purgando el exceso de levadura y Candida del cuerpo al torrente sanguíneo, donde muere y se elimina. La cardencha es útil para mantener bajo control las infecciones por hongos y la Candida.

Artritis: La raíz es antiinflamatoria y ayuda a reparar las articulaciones dañadas. Aunque se consigue un alivio inmediato, es necesario un uso a largo plazo para tratar la artritis a largo plazo.



Ictericia y problemas hepáticos: La cardencha es un tónico hepático y es de utilidad para tratar muchos tipos de afecciones del hígado, incluida la ictericia.

Las propiedades diuréticas de la raíz de cardencha favorecen el correcto funcionamiento del hígado y ayudan a eliminar las toxinas que causan la ictericia. Ayuda a reducir la inflamación hepática y las infecciones, pero no cura la causa subyacente.

Heridas e inflamación - Aplicación externa: Para las heridas e inflamaciones de la piel, se puede espolvorear polvo de raíz de cardencha directamente sobre la zona afectada. Para ello, habría que triturar la raíz seca de cardencha hasta obtener un polvo fino y aplicarlo o añadir agua para formar una cataplasma.

Recolectar la cardencha: Recomiendo llevar guantes y ropa adecuada para proteger la piel de las espinas de cardencha. Cosecha las raíces al final del primer año de crecimiento, entre principios de otoño o de primavera. Una vez que tienen tallos florales es demasiado tarde, ya que las raíces se vuelven leñosas.

La planta se desentierra con una pala de tipo horquilla, empujando profundamente en el suelo junto a la planta. La raíz pivotante es profunda y tiene raíces secundarias adicionales. Mueve la horquilla para aflojar la tierra y empújala lo más profundo que puedas. Sujeta la planta con una mano enguantada y tira de ella hacia arriba, aflojando más con la pala según sea necesario.

Recoge de una sola vez suficiente raíz de cardencha para un año de tintura. Lávalas, córtalas en rodajas y retira las partes marrones y las raíces duras o blandas. Se utiliza el centro de la raíz. Utiliza la raíz fresca para hacer tintura o disponlas en el deshidratador para secarlas y utilizarlas en polvo o para poder tener en el

futuro. Asegúrate de cortarlas antes de que se sequen, ya que son muy difíciles de cortar cuando ya están secas.

Precauciones: Ten cuidado al dosificar la tintura de raíz de cardencha. Empieza con una sola gota y aumenta lentamente según tolerancia.

La raíz de cardencha puede provocar una reacción de herx en algunas personas (véase más arriba la sección «Uso medicinal»). Estos efectos secundarios remiten con el tiempo.

Receta de tintura de raíz de cardencha fresca: Raíz de cardencha fresca, cortada en rodajas y picada en trozos pequeños, vodka de 100 grados o alcohol apto para beber de graduación similar, 2 tarros limpios con tapas herméticas, colador. Utiliza el centro de la raíz fresca para esta receta. Coloca la raíz picada en un tarro limpio, llenándolo hasta medio centímetro de la parte superior. Cubre con alcohol de 100 grados, llenando completamente el tarro hasta el borde.

Tápalo bien y etiqueta el tarro incluyendo la fecha de envasado. Agita el tarro una vez a la semana. Rellena con más alcohol de 100 grados si es necesario. Deja macerar de 6 a 8 semanas, luego cuélala y pasa la tintura a un frasco limpio. Se debe conservar en un lugar fresco y oscuro. Dura hasta 5 años.

Dosifica esta tintura con cuidado, empezando con 1 gota y aumentando 1 gota cada día hasta un máximo de 9 gotas diarias en total si la utilizas para la Lyme. Dividir las dosis en mañana, tarde y noche, sin administrar nunca más de 3 gotas por dosis.

Cardo mariano, Cardo santo, *Silybum marianum*

El cardo mariano se conoce con muchos nombres, como cardo mariano bendito, cardo bendito, Cardus Marianus o cardo de María, entre otros. Crece en muchos lugares del mundo, pero prefiere un clima cálido. Pertenece a la familia *Asteraceae*/*Compositae* (Aster/Margarita).



Foto de Fir0002/Flaastaffotos, [GNU FDL 1.2]

Identificación: El cardo mariano es una planta anual o bienal que crece de 60 cm a 180 cm de altura. Las hojas, de color verde brillante, son oblongas o lanceoladas y pueden ser lobuladas o pinnadas, con un característico jaspeado de color blanco. No tienen pelos y presentan márgenes espinosos y venas blancas. El tallo es estriado y hueco en las plantas más grandes. Las flores, de color púrpura rojizo, aparecen de junio a agosto. Miden de 2,5 cm a 12,5 cm de ancho.

Uso comestible: Puedes consumir las raíces de cardo mariano crudas, hervidas, precocidas u horneadas. Los brotes tiernos se cosechan en primavera y se hierven como las espinacas. Algunas personas pelan los tallos amargos y los dejan en remojo toda la noche antes de cocinarlos. Es mejor recortar las hojas y los tallos para eliminar las espinas antes de prepararlas para su consumo. Las brácteas espinosas de la inflorescencia se pueden comer como si fuera una alcachofa. Se hierven o cuecen al vapor hasta que estén tiernas. El cardo mariano tiene un alto contenido en nitrato potásico y no es adecuado para el ganado vacuno u ovino.

Uso medicinal: Tanto las hojas como las semillas se utilizan en preparaciones medicinales. Las semillas pueden comerse crudas, y tanto las hojas como las semillas pueden utilizarse en tintura, extracto o infusión. Puedes moler las semillas de cardo mariano hasta convertirlas en polvo y ponerlas en cápsulas para las personas a las que les resulte desagradable el sabor o requieran de una forma fácil de tomarlo. Yo hago una tintura de semillas de cardo mariano y raíz de diente de león para el hígado. La silimarina es el compuesto medicinal más activo de esta planta y solo lo encontramos en las semillas.

Favorece y desintoxica el hígado: Las semillas de cardo mariano son excelentes para disminuir o incluso revertir los daños



hepáticos causados por enfermedades, contaminación ambiental, quimioterapia, venenos y abuso de drogas o alcohol. El cardo mariano mejora de manera notable la regeneración hepática en la hepatitis, la cirrosis, el síndrome del hígado graso y la ictericia.

Previene los cálculos biliares y renales: Las semillas de cardo mariano favorecen los sistemas endocrino y gastrointestinal y además ayudan a purificar la sangre. Trabaja en estrecha colaboración con el hígado y otros órganos del aparato digestivo para depurar el organismo y reducir el riesgo de sufrir cálculos biliares y renales.

Ayuda a reducir el colesterol alto: El cardo mariano es un potente antiinflamatorio que aporta beneficios como la reducción del colesterol alto mediante una limpieza de la sangre, la disminución de la inflamación y la prevención de los daños causados por el estrés oxidativo en las arterias.

El cardo mariano es eficaz para reducir los niveles de colesterol total, el colesterol LDL y triglicéridos en personas que sufren diabetes y cardiopatías.

Prevenir o controlar la diabetes: El cardo mariano ayuda a controlar la glucemia y disminuye los niveles de azúcar en sangre en pacientes resistentes a la insulina. Para obtener mejores resultados, utilízalo con regularidad. La mejora del control del azúcar en sangre se debe a que se favorece la salud del hígado y su función de liberación de insulina y otras hormonas en el torrente sanguíneo.

Antídoto si se han ingerido setas venenosas: La capacidad de la semilla de cardo mariano para proteger el hígado es tan potente que incluso se utiliza para tratar a personas envenenadas por hongos amanita, que destruyen el hígado. De hecho, a menudo es la única opción de tratamiento para estos pacientes y se administra por vía intravenosa.

Siempre hay que tener cuidado al recolectar y consumir setas. Si crees que has ingerido setas venenosas, debes buscar ayuda médica inmediatamente.

Efectos estrogénicos: Las hojas de cardo mariano tienen algunos efectos similares a los estrógenos que estimulan la menstruación y aumentan el flujo de leche en las madres en periodo de lactancia.

Tratamiento para el cáncer: Las semillas de cardo mariano se utilizan a veces como tratamiento para el cáncer de próstata, hígado y piel, ya que la silimarina tiene efectos anticancerígenos y protege el hígado y los riñones durante la quimioterapia.

Acné: El cardo mariano tiene un alto contenido en antioxidantes, antiinflamatorios y flavonoides que reducen la inflamación por el acné.

Recolección: Es importante utilizar ropa protectora y guantes gruesos al recolectar el cardo mariano, ya que irrita mucho la piel. Cortar las cabezuelas más jóvenes con tijeras y las hojas tiernas del tallo. Recoge las semillas de cardo mariano cortando las cabezas de las semillas y colocándolas en una bolsa de papel en un lugar fresco y seco. Una vez secas las semillas, retíralas de la cabeza de una en una, y cepilla para eliminar la suciedad. Las semillas limpias se conservan mejor en un recipiente con tapa hermética.

Precauciones: Las mujeres embarazadas no deben tomar cardo mariano. Las mujeres con afecciones relacionadas con los estrógenos, como la endometriosis, los fibromas y el cáncer de ovarios, mama o útero, no deben consumir cardo mariano. No utilices el cardo mariano si eres alérgico a la familia de plantas Asteraceae/Compositae.

Recetas. Infusión de cardo mariano: Triturar o moler 1 cucharadita (5 g) de semillas de cardo mariano. Añade una taza (250 ml) de agua hirviendo y deja que la infusión repose hasta que esté tibia.

Extracto de cardo mariano: Se necesitan 3/4 de taza (180 g) de semillas de cardo mariano y 1 taza (250 ml) de vodka u otro alcohol de 80 grados o más. A continuación, moler, triturar o licuar ¾ de taza (180 g) de semillas de cardo mariano. Coloca las semillas trituradas en un tarro estéril de 500 ml con tapa hermética. Vierte 1 taza (250 ml) de vodka sobre las semillas, o incluso más si es necesario para que queden cubiertas. Remover bien para mezclar los ingredientes. Tapa el tarro herméticamente y colócalo en un lugar fresco y oscuro de 6 a 8 semanas, agitando el tarro a diario. Añadir más alcohol, en caso necesario, para mantener las semillas cubiertas de líquido. Cuela la mezcla y reserva el líquido. Retira y desecha la semilla. Conserva el extracto bien tapado en un lugar fresco y

oscuro.

Cómo utilizar el extracto de cardo mariano: Se trata de un extracto muy concentrado. Se pueden utilizar tres gotas de extracto de cardo mariano hasta tres veces al día. Si toleras bien esta dosis, se puede aumentar de manera gradual.

Cebollino, Cebolla xonacatl, *Allium schoenoprasum*



El *Allium schoenoprasum* pertenece a la familia *Amaryllidaceae*. Es pariente cercano del ajo, la chalota y el puerro. Estas hierbas suelen cultivarse en los huertos de las casas, pero también se encuentran en estado silvestre en muchos lugares. Se utilizan sobre todo como hierba culinaria.

Identificación: El cebollino es una planta bulbosa de 30 a 50 cm de altura. Tiene bulbos esbeltos que miden aproximadamente 2,5 cm de largo y 1,25 cm de ancho. Las raíces crecen en densos racimos. Los tallos son tubulares y huecos y crecen hasta los 50 cm de largo y unos 2,5 cm de ancho. Los tallos tienen una textura más suave antes de la aparición de la flor. El cebollino tiene hojas parecidas a la hierba, más cortas que los tallos. Las hojas también son tubulares o redondas en sección transversal y están huecas, lo que la distingue del cebollino chino, Allium tuberosum.

El cebollino suele florecer de abril a mayo en las regiones meridionales y en el mes de junio en las septentrionales. Las flores suelen ser de un color púrpura pálido y crecen en una inflorescencia densa de 10 a 30 flores de 1,25 cm a 2,5 cm de ancho. Antes de abrirse, la inflorescencia suele estar rodeada de una bráctea de papel. Los frutos son pequeñas cápsulas de 3 secciones. Las semillas maduran en verano.

Uso comestible: Las hojas, las raíces y las flores son comestibles. Las hojas tienen un suave sabor a cebolla.

Uso medicinal: El cebollino tiene propiedades medicinales similares a las del ajo, pero en general no son tan potentes. Por esta razón, no se utiliza mucho como hierba propiamente medicinal. El cebollino también es un estimulante ligero y tiene propiedades antisépticas y diuréticas.

Digestión: El cebollino contiene compuestos sulfurados, antibacterianos y antifúngicos que alivian la digestión y el malestar estomacal. También estimulan el apetito.

Reduce la presión arterial, el colesterol y promueve la salud del corazón: Al igual que otras plantas de la familia de la cebolla, el cebollino contiene alicina, que ayuda a reducir los niveles de colesterol malo y mejora el sistema circulatorio y la salud del corazón. El consumo regular de cebollino reduce las placas arteriales, flexibiliza los vasos sanguíneos, disminuye la hipertensión y reduce el riesgo de infartos y derrames cerebrales.

Desintoxicante del organismo y agente diurético: Las suaves propiedades diuréticas del cebollino ayudan a eliminar las toxinas del organismo y estimulan la micción.

Antiinflamatorio: El cebollino tiene propiedades antiinflamatorias moderadas y es una buena añadido a la dieta para las personas con enfermedades que conllevan inflamación, como la artritis, las enfermedades autoinmunes y las afecciones inflamatorias de la piel.

Refuerza el sistema inmunitario: El cebollino contiene una gran variedad de vitaminas y minerales, entre ellos la vitamina C, que ayuda a reforzar el sistema inmunitario y ayuda con la producción de glóbulos blancos.



Recolección: Los cebollinos pueden cosecharse en cuanto crecen lo suficiente como para poder cortarlos y ser consumidos. Corta las hojas por la base. La planta seguirá creciendo y puede recolectarse 3 o 4 veces al año cuando es joven (el primer año) e incluso mensualmente a medida que madura. Guárdalas frescas en el frigorífico o bien sécalas para utilizarlas en el futuro.

Cenizo, Quelite, *Chenopodium album*

El cenizo prefiere las zonas húmedas y crece cerca de arroyos, ríos, en prados abiertos y claros de bosques. Se encuentra en prácticamente cualquier parte del mundo. Pertenece a la familia *Amaranthaceae*.

Identificación: El cenizo parece una hierba cubierta de polvo desde lejos. Las hojas son alternas y dentadas, de color verde claro en el haz y blanquecinas en el envés. Tienen forma de rombo o de pata de ganso.

La superficie de las hojas es cerosa y la lluvia y el rocío se deslizan con facilidad por ellas. Cada hoja crece hasta 10 cm de largo y la planta entera suele medir entre 60 y 130 cm de altura. Durante el verano, el cenizo produce pequeños racimos de flores verdes en la parte superior de las espigas. Las flores están densamente agrupadas a lo largo del tallo principal y las ramas superiores.

Cada flor tiene cinco sépalos verdes sin pétalos. Sus semillas son pequeñas, redondas y aplanadas. Las ramas son angulosas, algo estriadas y rayadas de rosa, morado o amarillo. Posee tallos estriados que suelen estar teñidos de morado o rojo.

Como alimento y otros usos: Aunque esta planta suele considerarse una mala hierba, en algunos lugares se cultiva para consumo alimenticio. Los brotes tiernos, las hojas, las flores y las semillas son comestibles y pueden utilizarse de la misma manera que las espinacas. El cenizo forma parte de mi alimentación de manera habitual. Me parece un complemento delicioso y nutritivo, que utilizo en ensaladas y también lo cultivo en mi huerto.

Tiene un sabor fuerte y ligeramente dulce. La planta contiene ácido oxálico, por lo que se recomienda consumirla cruda en pequeñas cantidades. Las semillas de esta hierba deben cocerse o remojarse en agua antes de utilizarlas. Las semillas remojadas también se pueden moler para convertirlas en polvo y utilizarlas como harina. Las raíces del cenizo pueden machacarse para hacer un



sustituto suave del jabón, ya que contiene saponinas.

Uso medicinal: La planta es muy nutritiva y constituye una rica fuente de vitaminas A, B-2, C, niacina y minerales como calcio, hierro y fósforo. Se ha utilizado como verdura para tratar el escorbuto y otras enfermedades de origen nutricional.

Para calmar las quemaduras: Utiliza una cataplasma hecha con las hojas para aliviar las quemaduras. Machaca las hojas y colócalas sobre la zona afectada. Aplica un paño limpio sobre las quemaduras y deja actuar unas horas.

Irritaciones cutáneas, eczemas, picaduras, escozor e hinchazón: Se puede aplicar una cataplasma de hojas frescas de cenizo cocidas a fuego lento para tratar pequeñas irritaciones cutáneas, picores, erupciones e hinchazones. Calma la piel, reduce la inflamación (es antiinflamatorio) y ayuda a cicatrizar. Si no dispones de hierbas frescas, utiliza una compresa y una decocción de cenizo. Para la inflamación interna, cocina las hojas ligeramente al vapor y cómelas como una verdura más.

Para problemas digestivos y como laxante suave: Sus hojas contienen mucha fibra. Esto hace que sea muy eficaz para prevenir y tratar el

estreñimiento. Las hojas cocidas ablandan las heces y favorecen el movimiento intestinal.

Administrado por vía interna, el cenizo alivia los dolores de estómago y las molestias digestivas, como los cólicos. Puedes comer las hojas y los tallos cocidos mientras comes judías para aliviar los gases que estas provocan. O mejor aún, cuece las hojas y los tallos en la olla junto con las judías.



Alivia el dolor de la artritis y la gota: Para tratar la artritis y la gota, se aplica directamente sobre la piel, donde se localice la inflamación y el dolor, una cataplasma de hojas frescas de cenizo cocidas a fuego lento. Cuando no se tengan hojas frescas disponibles, utiliza la decocción de cenizo sobre la piel como limpiador o en una compresa.

Salud dental y caries: Utiliza una decocción de cenizo para combatir la caries y el mal aliento. Aplicar una o dos gotas de la decocción directamente sobre el diente o enjuaga la boca con el líquido. Calma la inflamación y el dolor. También se pueden masticar las hojas crudas.

Resfriados, gripe y enfermedades comunes: Sirve para comer cenizo como verdura haya personas que estén resfriadas o tengan gripe con problemas respiratorios asociados. Funciona como un analgésico suave para aliviar los dolores corporales, induce la transpiración para bajar la fiebre y, además, actúa como expectorante para ayudar al organismo a deshacerse del exceso de mucosidad. También tiene propiedades antiasmáticas y contiene vitamina C.

Recolección: Corta o poda los 5 cm superiores de los brotes. Las partes superiores son más tiernas y resultan menos amargas. Elige plantas que se encuentren en lugares apartados, lejos de carreteras, zonas industriales y vertederos, donde se puedan contaminar por los altos niveles de nitratos y otras toxinas. Lava las hojas antes de usarlas.

Precauciones: El cenizo es una planta comestible que presenta muy poco riesgo cuando se consume en cantidades moderadas. Sin embargo, la planta contiene saponinas en pequeñas cantidades. Las saponinas se descomponen en el proceso de cocción. Como muchas verduras de hoja verde, también contiene cristales de oxalato, que no se recomiendan en grandes cantidades a las personas que son propensas a los cálculos renales.

Recetas. Decocción de cenizo: Desmenuzar las hojas frescas de cenizo en trozos pequeños y envasar en una taza para medir. Coloca las hojas en una olla y añade la misma cantidad de agua. Llevar a ebullición y cocer a fuego lento durante 10 minutos. Cuando las hierbas estén lacias, añade más agua solo si es necesario para cubrirlas. Deja que se enfríe la decocción y cuela las hierbas. Se puede conservar en el frigorífico hasta 3 días (las hojas se pueden comer si se quiere).

Consuelda, *Symphytum officinale*



La consuelda pertenece a la familia de las borrajas. Esta hierba se cultiva fácilmente en el jardín de casa y crece como una mala hierba en muchas zonas. También se conoce como consólida, hierba de las cortaduras, lengua de buey, entre otras denominaciones.

Identificación: La consuelda es una hierba perenne vigorosa con largas hojas lanceoladas que miden de 30

a 45 cm de largo. Las hojas son vellosas y crecen desde una corona central en los extremos de tallos cortos. La planta alcanza de 0,6 a 1,5 m de altura y se extiende hasta más de 0,9 m de diámetro. Se puede propagar por esquejes, pero no es invasiva una vez plantada. Las flores de la consuelda comienzan como una campana de color azul o púrpura, pasando al rosa a medida que envejecen. Las gruesas raíces tuberosas tienen una fina piel negra.

Uso comestible: Las hojas y raíces de la consuelda no son comestibles porque contienen pequeñas cantidades de toxinas que no son aptas para el consumo. Las hojas pueden utilizarse para preparar un té medicinal o para hacer gárgaras.



Uso medicinal: Esta hierba es un valioso remedio que acelera la cicatrización de la piel y las heridas. Se puede aplicar una compresa con raíces u hojas directamente sobre la piel o también hacer un ungüento con ellas. Inhibe el crecimiento de bacterias, ayudando a prevenir infecciones. Además, minimiza el aspecto de las cicatrices. Es mucilaginosa y contiene alantoína, un compuesto que estimula el crecimiento y la reparación celular. También es un excelente antiinflamatorio y alivia el dolor y la hinchazón de articulaciones y músculos. La infusión de consuelda se utiliza sobre todo para paliar problemas estomacales, hemorragias menstruales abundantes, orina sanguinolenta, problemas respiratorios, el cáncer y el dolor torácico. Hay que ser muy cuidadoso con el uso por vía interna (véase la sección Precauciones). También se pueden hacer gárgaras para tratar las enfermedades de las encías o el dolor de garganta.

Esguinces, contusiones y roturas: El ungüento de consuelda o las compresas a base de esta planta son uno de los mejores remedios para esguinces, torceduras, contusiones musculares y articulares e incluso para las fracturas óseas. Esta hierba acelera la curación al tiempo que aumenta la movilidad y alivia el dolor y la inflamación. Puedes aplicar el ungüento o una cataplasma de raíz de consuelda machacada hasta cuatro veces al día. Antes de aplicar la consuelda, asegúrate de que el hueso roto está asentado.

Dolor de espalda: Utiliza el ungüento de raíz de consuelda para tratar el dolor de espalda. Si se aplica tres veces al día, alivia los dolores óseos y articulares.

Osteoartritis: Asimismo, el ungüento de consuelda calma el dolor de rodillas y articulaciones debido a la artrosis.

Tos, congestión y asma: La infusión de consuelda es una ayuda para la tos, la congestión y el asma. Reduce la inflamación y calma la irritación.

Pequeñas lesiones cutáneas, quemaduras, erupciones, eczemas, psoriasis y heridas: Una de las mejores utilidades de la consuelda es para curar heridas leves en la piel. Las erupciones, eczemas, quemaduras y heridas cutáneas se curan más rápidamente cuando se utiliza esta hierba. Personalmente, prefiero utilizar la raíz para este fin, pero también se pueden emplear las hojas. Aplica el ungüento de consuelda tres veces al día o sírvete de las hojas machacadas o la raíz triturada para hacer una cataplasma y tratar la piel dañada. También utilizo la infusión de consuelda o la decocción de su raíz para limpiar la zona a tratar, especialmente cuando hay erupciones, acné, eczema y psoriasis. No se debe utilizar para heridas profundas o punzantes, ya que las cicatriza demasiado rápido, impidiendo que se cure la infección.

Malestar estomacal, úlceras de estómago y de pulmón: La consuelda se utiliza para tratar las úlceras internas y las hemorragias que estas ocasionan. La consuelda detiene la hemorragia y ayuda a cicatrizar el tejido dañado. Puedes beber el té o utilizar la decocción.

Recolección: Las hojas de consuelda se recogen mejor en primavera o a principios de verano, antes de que la planta florezca. Pueden cosecharse en varios esquejes y secarse para su uso posterior. Se puede acceder a las raíces según sea necesario. Deja parte de las raíces para favorecer el crecimiento y poder disponer de una nueva cosecha al año siguiente.

Precauciones: Se cree que las toxinas nocivas de la consuelda son causa de daños hepáticos, pulmonares o incluso cáncer cuando se han utilizado en dosis muy concentradas. Por esta razón, muchos curanderos no recomiendan el uso de la consuelda por vía interna. Sin embargo, también es cierto que se han utilizado pequeñas dosis de forma segura en medicina natural, sin que se hayan registrado efectos nocivos durante cientos de años. Por vía interna debe utilizarse con suma precaución o bajo supervisión médica.

Las mujeres embarazadas o en período de lactancia no deben utilizar la consuelda.

Tanto el consumo por vía oral como la aplicación cutánea podrían ser peligrosos y causar defectos de nacimiento. No utilices la consuelda si padeces una enfermedad hepática o cualquier problema del hígado. La consuelda cura las heridas muy rápidamente. Por ello, se recomienda que las fracturas y roturas óseas estén bien colocadas antes de utilizarla. Esto también sirve en el caso de las heridas punzantes, ya que su rápida cicatrización puede dejar dentro una bacteriana.



Recetas. Bálsamo de consuelda: Necesitarás: Raíz y hojas, o solo la raíz de la consuelda, hasta llenar un tarro de 500 ml, 250 ml de aceite de oliva ecológico y 60 g de cera de abeja, o más cantidad.

Deja secar las hojas y la raíz de la consuelda, eliminando el exceso de humedad. Esto se puede hacer en un horno a muy baja temperatura, un deshidratador, o dejándolo fuera en un lugar cálido durante unos días. Enciende el horno con la opción de temperatura más baja.

Coloca las hojas secas y los trozos de raíz picados en un tarro de 500 ml. Añade 1 taza (250 ml) de aceite de oliva y coloca el tarro abierto en el horno. Deja que el aceite se caliente y se infusione durante 90 minutos. Saca el tarro del horno y tápalo con un paño hasta que se enfríe. Cuando esté frío, tapa el tarro y déjalo reposar de 2 a 3 semanas en un lugar fresco y oscuro. Cuela el aceite, retirando las hojas y las raíces.

Combina el aceite y la cera de abejas en una olla y calienta suavemente hasta que la cera de abejas se derrita (proporción 4:1 de aceite y cera). Prueba la consistencia del aceite poniendo una pequeña cantidad en papel encerado o de aluminio y guárdalo en el congelador durante cinco minutos. Si el aceite está suficientemente espeso, vierte la mezcla en un tarro o en un recipiente de boca ancha. Si está demasiado líquido, añade un poco más de cera de abejas y prueba de nuevo.

Repite hasta alcanzar la consistencia deseada. Si, por el contrario, la mezcla está demasiado espesa, puedes volver a calentarla y añadir un poco más de aceite. Nota: utiliza una olla vieja que no sea de aluminio para calentar el aceite y la cera. Es difícil de limpiar. Yo tengo una olla pequeña solamente para este fin.

Cresta de gallo, Tripa de gallo, *Polygonum persicaria* o *Persicaria maculosa*

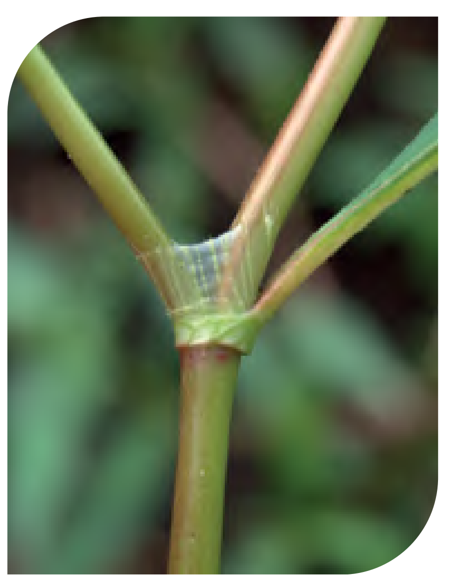
La cresta de gallo también recibe el nombre de cresta de gallo, duraznillo común, hierba de santa María o moco de pavo. Es una mala hierba de hoja ancha que suele crecer en grandes grupos. Crece en suelos húmedos alterados. Pertenece a la familia de las poligonáceas.

Identificación: La cresta de gallo crece de 30 cm a 90 cm de altura y es una planta erecta. Las hojas, de 5 a 17,5 cm de largo, son alternas, estrechas y lanceoladas, de bordes ondulados. Suelen tener, aunque no siempre, una mancha de un color entre el verde oscuro y morado en el centro. Las hojas pueden carecer de pelos o estar ligeramente cubiertas de pequeños pelos rígidos. Los nudos de las hojas están rodeados por una fina membrana como de papel que envuelve el tallo.

Las pequeñas flores de color rosa oscuro (en raras ocasiones son de color blanco) se encuentran densamente agrupadas en racimos terminales de 2,5 cm. Se abren en espiga. Cada flor mide aproximadamente 0,35 cm y tiene cinco pétalos. Los frutos son de color marrón a negro y brillantes. Tienen tres lados y forma de huevo. Cada fruto contiene una



Polygonum persicaria *de Bouba en Wikipedia en francés, foto de Bouba, [CC por SA 3.0 migrated]*


Tallo de cresta de gallo, Martin Olsson, [CC por SA 3.0]

pequeña semilla.

Uso comestible: Las hojas y brotes tiernos se pueden comer tanto crudos como cocidos. Puedes recolectar las hojas jóvenes y los brotes desde la primavera hasta mediados del verano. A medida que maduran, se vuelven más picantes y menos sabrosas. Las semillas también son comestibles, pero son bastante pequeñas y requiere mucho trabajo cosechar las suficientes para una ración.

Uso medicinal: Utilizar en infusión, como decocción o aplicando las hojas directamente sobre la piel.

Dolor de estómago: Para el dolor de estómago y las molestias digestivas, bebe una infusión preparada con las hojas.

Afecciones de la piel: La cresta de gallo es rubefaciente, por lo que aumenta la circulación sanguínea en la superficie de la piel, favoreciendo la cicatrización. También es astringente. Utilízalo para las reacciones debidas a hiedra venenosa, roble venenoso, las erupciones cutáneas y otras afecciones de la piel. Frota las hojas machacadas sobre la piel o aplica una cataplasma.

Artritis: Para el dolor por la artritis, es bueno sumergirse en una bañera de agua tibia que contenga una decocción de cresta de gallo. La decocción también puede mezclarse con harina para formar una cataplasma húmeda que ayude a aliviar el dolor articular.

Datura, Bella Dona, *Datura stramonium*

la datura pertenece a la familia de las solanáceas y es una planta que debe utilizarse con precaución. Al igual que otros miembros de la misma familia, puede ser muy beneficiosa para fines medicinales siempre que se utilice con cuidado y en dosis muy pequeñas. Puede ser mortal si se utiliza de forma inadecuada.

También recibe los nombres de antimonio y azucena del diablo, entre otros. Suele encontrarse en los patios de las granjas y en los bordes de las carreteras.

Identificación: Estos arbustos anuales de 60 a 150 cm de altura son malolientes, ramificados y erectos. La planta crece a partir de una raíz larga, gruesa y fibrosa. Los tallos son robustos, frondosos, lisos y de color amarillo verdoso claro. Forman muchas horquillas y ramas, con una hoja y una flor en cada horquilla. Las hojas miden de 7,5 a 20 cm de largo, son blandas, irregularmente onduladas y dentadas. Tienen la superficie lisa, con la cara superior de color verde más oscuro y la inferior de color verde claro.

Las flores blancas o violetas en forma de trompeta aparecen durante todo el verano. Las flores miden aproximadamente de 5 a 10 cm de largo en tallos cortos que crecen en las bifurcaciones de las ramas o en las axilas de las hojas. El cáliz está hinchado en la base, es largo y tubular y está rodeado de cinco dientes



afilados. La corola solo está abierta de manera parcial y presenta costillas prominentes. Las flores se abren por la noche.

Las semillas son unas cápsulas con forma de huevo, de aproximadamente 2,5 a 7,5 cm de diámetro y pueden ser totalmente calvas o estar cubiertas de espinas. Cuando madura, se divide en cuatro cámaras, cada una de las cuales contiene muchas pequeñas semillas negras.

Uso medicinal: Las hojas y las semillas de la datura se utilizan en medicina. Tradicionalmente, las hojas se fuman. Hoy en día se ha dejado de utilizar la hierba para fumar o su extracto debido a sus efectos tóxicos. Sus componentes son similares a los de la belladona.

Asma: Las hojas de la datura se fuman desde hace

mucho tiempo en forma de cigarrillos o pipa, mezcladas con tabaco, para el tratamiento del asma.

No recomiendo este método ya que el consumo excesivo provoca delirios y alucinaciones e incluso puede suponer la muerte. El verbasco es una opción mucho mejor.

Quemaduras, heridas, forúnculos e inflamaciones cutáneas: Una pomada que se elabora con semillas de datura reduce las inflamaciones en las quemaduras y otras heridas y problemas de la piel.

Las semillas tienen propiedades analgésicas y narcóticas.

Tos ferina y otros tipos de tos: Las propiedades narcóticas y antiespasmódicas de las semillas de datura son potentes y útiles en casos graves de tos ferina y espasmos musculares.

Espasmos musculares y enfermedad de Párkinson: Los temblores de la enfermedad de Parkinson y espasmos musculares debidos a otras causas se ven mitigados con el uso del extracto de las semillas. Empieza con la dosis mínima y auméntala solo en caso necesario.

Precauciones: La planta contiene niveles peligrosos de ciertas toxinas y presenta un riesgo significativo de sobredosis cuando se consume sin supervisión médica.

La toxicidad también puede variar de una planta a otra y con la madurez de esta, de modo que una dosis segura en determinado momento puede ser tóxica al año siguiente, cuando la planta ha madurado. Utiliza la datura solo bajo la supervisión de un profesional médico altamente cualificado.



Recetas. Extracto de semillas de datura: 1/4 cucharadita (1g) de semillas de datura, 1/4 taza (60g) de alcohol de 80 grados. Mezcla el alcohol y las semillas trituradas en un frasco pequeño y tápalo bien.

Deja reposar las hojas de 2 a 4 semanas. Cuela las semillas y guarda el extracto en un lugar fresco y oscuro hasta 3 años. Manténgase fuera del alcance de los niños y etiquétalo claramente como veneno.

Posología: Es imposible recomendar con exactitud una dosis, ya que la potencia de las semillas varía entre plantas. Comienza con 1 gota y aumenta la dosis sólo según sea necesario para obtener los efectos deseados. Vigila atentamente los síntomas de toxicidad. Utilizar solo bajo supervisión médica.

Aceite o bálsamo de datura (Solo para uso tópico): Necesitarás 1/4 de cucharadita (1 g) de semillas de datura, 1/2 taza (125 ml) de aceite de coco o aceite de oliva (es preferible el aceite de coco si quieres un ungüento sólido).


Estramonio, Skäpperöd, [CC por SA 3.0]

Dispón el aceite de coco y las semillas de datura trituradas en un tarro de cristal pequeño. Coloca el tarro y su contenido en una olla con agua hirviendo suavemente a fuego lento. Mantén el nivel del agua de modo que el tarro se mantenga erguido y no flote. Mantener a fuego muy lento durante 2 horas. Apaga el fuego y deja enfriar el aceite. Cuela las semillas del aceite y deséchalas. El aceite ya frío se puede utilizar como pomada o ungüento en las articulaciones doloridas.

Diente de león, Lechugilla, *Taraxacum officinale*

La mayoría de los niños se han divertido alguna vez soplando y viendo cómo vuelan las semillas del diente de león. Esta maravillosa planta suele considerarse una mala hierba o maleza. La vemos crecer en las grietas de las aceras, en bordes de carreteras y zonas verdes desatendidas. Otras flores se le parecen bastante, así que hay que asegurarse de su correcta identificación antes de recolectar la planta. Pertenece a la familia de los ásteres o margaritas.

Identificación: El diente de león es una planta herbácea perenne. Crece a partir de una raíz pivotante que penetra profundamente en el suelo. La planta crece hasta 30 cm de altura y florece de abril a junio. Produce un capítulo amarillo formado por ramilletes. Las hojas crecen desde la base de la planta, tienen forma alargada y bordes muy dentados. Se dice que los bordes se asemejan al diente de un león, del que toma el nombre.

Uso comestible: Toda la planta es comestible y nutritiva. Las hojas tiernas son las mejores como verdura, ya que las hojas se vuelven más amargas con el tiempo. Las hojas jóvenes se pueden comer tanto crudas como cocidas. La raíz del diente de león se puede secar y tostarse para utilizarla como sucedáneo del café. Las raíces también se pueden cocinar y comer. Son de sabor amargo, que recuerda al del nabo. Las flores de diente de león son una buena guarnición para ensaladas y también se pueden rebozar y freír. Los botones florales sin abrir se preparan en encurtidos similares a las alcaparras. Las flores también pueden hervirse y servirse con un poco de mantequilla. Con las hojas y raíces del diente de león conseguimos una infusión agradable, pero amarga. Las flores se fermentan para elaborar vino de diente de león. Las hojas y las raíces se utilizan para aromatizar cervezas y refrescos con un toque de hierbas.

Uso medicinal: Toda la planta del diente de león tiene con fines medicinales. Las raíces amargas son buenas para los problemas gastrointestinales y del hígado, mientras que las hojas tienen un potente efecto diurético. La planta es un tónico de amplio alcance y beneficia a todo el organismo. Tiene un alto contenido en vitaminas, minerales y antioxidantes. Utilizo la infusión y la tintura de diente de león para un uso interno.

Problemas digestivos, función del hígado y la vesícula biliar: La raíz de diente de león se utiliza para facilitar la digestión y beneficia a los riñones, la vesícula biliar y al hígado. Estimula la producción de bilis, favoreciendo la digestión de las grasas y la eliminación de toxinas. Se utiliza para tratar la ictericia y recuperar los niveles de energía después de las infecciones. Elimina las toxinas del organismo y restablece el equilibrio electrolítico, lo que mejora la salud y el funcionamiento del hígado.

Yo llevo a cabo una limpieza de hígado de 2 semanas y utilizo mi tónico hepático casero: una mezcla de tintura de raíz de diente de león y semillas de cardo mariano. Lo hago cada 6 meses para favorecer la salud general. También ayuda a prevenir los cálculos biliares. El diente de león contiene inulina, un hidrato de carbono que contribuye a mantener una flora intestinal sana y ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre. Esta planta es rica en fibra, lo que añade volumen a las heces y reduce las posibilidades de estreñimiento, diarrea y otros problemas digestivos.



Flor de diente de león, Greg Hume, [CC por SA 3.0]

Protección y curación del hígado: Las vitaminas y antioxidantes del diente de león preservan la salud del hígado y lo mantienen en buen estado. Protege el hígado de las toxinas y trata las hemorragias hepáticas. El té de diente de león se utiliza para tratar la enfermedad del hígado graso no alcohólica. La mezcla de tónico hepático (raíz de diente de león y extracto de semilla de cardo mariano) que utilicé con una paciente revirtió su enfermedad hasta el punto de no necesitar un trasplante de hígado. Esta mezcla también es buena para la cirrosis y la hepatitis.

Diurético y desintoxicante del organismo: Las hojas de diente de león son un potente diurético y purificador de la sangre. Estimulan el hígado y la vesícula biliar al tiempo que eliminan toxinas mediante la producción y excreción de orina. También ayudan a limpiar los riñones. Aunque el diente de león es diurético, contribuye a reponer el potasio y otros minerales que se pierden al expulsar el agua y las sales.

Heridas superficiales, durezas y verrugas: El zumo fresco de diente de león aplicado sobre la piel ayuda a cicatrizar las heridas y combate las bacterias y hongos que, de otro modo, causarían infecciones. La savia del diente de león, a veces llamada leche de diente de león, es útil para tratar picores, tiña, eczemas,



verrugas y durezas. Aplica la savia de diente de león directamente sobre la piel afectada. La infusión de diente de león se puede utilizar como limpiador de la piel para favorecer la cicatrización. La savia del diente de león también sirve para tratar el acné. Inhibe la formación de manchas de acné y reduce las cicatrices. Algunas personas son alérgicas a la savia del diente de león, por lo que hay que vigilar los signos de dermatitis cuando se utiliza por primera vez.

Osteoporosis y salud ósea: El calcio y la vitamina K presentes en el diente de león pueden proteger los huesos de la osteoporosis y la artritis. Ayuda a estabilizar la densidad ósea y a fortalecer los huesos.

Controla el azúcar en sangre: El diente de león tiene varios efectos beneficiosos para las personas que sufren diabetes. El zumo de diente de león estimula la producción de insulina en el páncreas, lo que ayuda a normalizar los niveles de azúcar en sangre y a prevenir peligrosas oscilaciones de la glucemia. La planta es un diurético natural que ayuda a eliminar el exceso de azúcares del organismo. También ayuda a controlar los niveles de lípidos.

Trastornos del tracto urinario: La naturaleza diurética del diente de león ayuda a eliminar las toxinas de los riñones y de las vías urinarias. La hierba también actúa como desinfectante, inhibiendo el crecimiento bacteriano en el sistema urinario.

Previene y trata el cáncer: Los extractos de diente de león tienen un alto contenido en antioxidantes, que reducen los radicales libres del organismo y, como consecuencia, el riesgo de padecer cáncer. También ayuda a eliminar las toxinas del organismo. Los investigadores han demostrado que la raíz de diente de león utilizada junto con la de la bardana tienen cierto potencial en el tratamiento del cáncer.

Previene la anemia ferropénica: El diente de león tiene altos niveles de hierro, vitaminas y otros minerales. El hierro es una parte importante de la hemoglobina de la sangre y es esencial para la formación de glóbulos rojos sanos. La utilización del diente de león y comerlo como una verdura ayuda a mantener altos los niveles de hierro.

Tratamiento de la hipertensión: Como diurético, el zumo de diente de león ayuda a eliminar el exceso de sodio del organismo y a reducir la tensión arterial. También ayuda a controlar los índices de colesterol y aumenta los niveles de HDL, el colesterol «bueno».

Refuerza el sistema inmunitario: El diente de león refuerza el sistema inmunitario y ayuda a combatir los agentes microbianos y fúngicos.

Mastitis y lactancia: El diente de león se ha utilizado tradicionalmente para aumentar la producción de leche en madres lactantes y para el tratamiento de la mastitis. Consulta a tu médico si te planteas darle este uso.

Combate la inflamación y la artritis: El diente de león contiene antioxidantes, fitonutrientes y ácidos grasos esenciales que reducen la inflamación del organismo. Esto alivia la hinchazón y el dolor corporal asociado a ella. La inflamación es la causa de muchas enfermedades, como la artritis. El taraxasterol, que se encuentra en las raíces del diente de león, parece revelarse como un remedio para la osteoartritis.

Recolección: Prefiero recoger las hojas de diente de león en primavera, cuando están tiernas y resultan menos amargas, secándolas para un posterior uso medicinal. A menudo crecen en el césped o parques que han sido fumigados, por lo que hay que tener cuidado y no recolectarlos en cualquier lugar.

Para las raíces, prefiero que sean de plantas de 2 años o más. Las raíces son más grandes y potentes desde el punto de vista medicinal. Sujeta la planta por la base y tira de toda la planta hacia arriba. La raíz es pivotante y profunda, requerirá algo de fuerza.

También puedes cavar alrededor de la planta a una distancia moderada para ayudar a extraer toda la raíz. Como muchos jardineros saben, hay que dejar un poco de la raíz para permitir que la planta vuelva a crecer.

Por lo tanto, si quieres tener en el futuro más dientes de león, simplemente deja parte de la raíz intacta. Las plantas desenterradas en otoño tienen más propiedades medicinales y mayores niveles de inulina.

Precauciones: En general, el diente de león se

considera seguro, aunque algunas personas pueden ser alérgicas. No tomes diente de león si tienes alguna alergia a plantas de la misma familia o similares, como serían la ambrosía, el crisantemo, la caléndula, la milenrama o la margarita. No consumas diente de león ni derivados si estás embarazada y consulta a tu médico en caso de que estés en periodo de lactancia.

Pregunta a tu médico antes de tomarlo si tomas medicamentos con receta. Algunas personas han sufrido un brote de dermatitis por tocar la planta o utilizar la savia. No uses el diente de león si tienes alergia.

Recetas. Infusión de diente de león: Ingredientes: de 1/2 a 2 cucharaditas (2,5 g-10 g) de raíz de diente de león tostada, en trozos pequeños y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte agua hirviendo sobre la raíz de diente de león tostada o seca y déjala reposar durante 20 minutos. Cuela la infusión y bébela a continuación.

No añadas edulcorantes, pues reducen la eficacia de la hierba. Si se desea, se puede utilizar leche al gusto. Beber 3 tazas (750 ml) al día para uso medicinal general.

Efedra de Nevada, *Ephedra nevadensis*

Ephedra nevadensis pertenece a la familia Ephedraceae. También es conocida como té mormón, té Brigham, té del desierto o efedra gris. Se dice que esta hierba era consumida como bebida sin cafeína por los mormones.

Identificación: Es un arbusto desértico con tallos articulados o estriados y hojas escamosas. Las hojas de la efedra de Nevada miden de 2,5 a 5 cm de largo. La inflorescencia de esta planta es cónica. Las espigas ovuladas de la efedra de Nevada son claramente pedunculadas, y las semillas suelen encontrarse en pares. Esta planta se da de manera natural en las llanuras y laderas de todos los desiertos de arbustos de creosota, principalmente entre 1.000 y 4.000 pies (305 m y 1.219 m) de altitud, y a veces se encuentra en pastizales desérticos de hasta 5.000 pies (1.524 m). Junto a esta planta es fácil encontrar otras especies como el árbol de Josué, el bursago blanco, el matorral negro, la gatera, el arbusto burro, la grama negra, la muhlenbergia texana y la hierba aguja del desierto.

Uso comestible: Tanto el fruto como las semillas son comestibles. El fruto es dulce y de sabor suave, mientras que la semilla tiene un sabor amargo y puede cocinarse. A veces se tuesta y se muele para hacer pan. Sin embargo, la infusión de esta planta es lo más valorado. Se cuecen las ramitas verdes o secas en agua hirviendo hasta que el agua adquiere un color ámbar o rosado.

Uso medicinal: El follaje de la efedra de Nevada o té mormón se considera tóxico, pero se utiliza con fines medicinales. Actúa como purificador de la sangre, diurético, febrífugo, para hacer cataplasmas y también como tónico.



Foto de Joe Decruyenaere, [CC por SA 2.0]

Molestias del aparato urogenital: Los tallos se utilizan para las afecciones urogenitales, incluidos los problemas renales, la gonorrea y la sífilis, cuando se encuentran en las primeras fases.

Asma y problemas respiratorios: La efedra de Nevada y otros miembros de la familia de las efedras son plantas apreciadas para tratar el asma y otras afecciones del sistema respiratorio. No cura el asma, pero abre las vías respiratorias y alivia los síntomas cuando se tiene un ataque. También es útil para las alergias y la fiebre del heno.

Estimulante cardíaco (Precaución): Se sabe que los miembros de la familia de la efedra contienen efedrina, que estimula el corazón y el sistema nervioso central. Sin embargo, *Ephedra nevadensis* tiene más bien poco o ninguno de los efectos estimulantes propios de la efedrina. Pero hay que tener en cuenta que la potencia de la droga varía de una planta a otra, por lo que se debe utilizar con cuidado y no debe emplearse en personas con arritmias u otros problemas en los que la efedrina esté contraindicada.

Llagas, infecciones cutáneas, hemorroides: Una cataplasma hecha con los tallos pulverizados sobre las llagas constituye un tratamiento eficaz.

Precauciones: Las mujeres embarazadas y las madres en periodo de lactancia no deben tomar nunca esta planta.



Andrey Zharkikh, Wikipedia Commons, [CC 2.0]

Recolección: Recolecta a mano en los rodales autóctonos. En los años buenos se pueden obtener abundantes semillas de efedra tan solo agitando las ramas fructíferas sobre una bandeja. Los tallos se pueden recolectar en cualquier época del año. Sécalos para utilizarlos más adelante.

Recetas: Infusión de efedra de Nevada. Partir los tallos en trozos pequeños y lavarlos bien. Añadirlos al agua y llevar a ebullición. Reducir el fuego y cocer a fuego lento las ramitas durante 10-15 minutos. Una vez frío, colar el líquido.

Té de efedra de Nevada: Para preparar el conocido té de efedra de Nevada, o té mormón, sigue las instrucciones de la infusión y diluye a continuación con más agua hasta que tenga la intensidad deseada. Lo diluyo hasta que toma el color del té. Puedes añadir miel cruda si te gusta más dulce.

Efedra de Nevada en polvo: Hay que secar y convertir en polvo las ramitas del arbusto. Humedece el polvo hasta conseguir una pasta y úsalo para hacer una cataplasma para tratar llagas y quemaduras.

Eneldo, Cadillo, *Anethum graveolens*

El eneldo es una hierba aromática que se cultiva habitualmente. Pertenece a la familia de las *Apiaceae*/*Umbelliferae*.

Identificación: El eneldo alcanza los 75 cm de altura, con un tallo esbelto, hueco y erguido y hojas plumosas. Las hojas están finamente divididas, tienen un aspecto delicado y miden de 10 a 20 cm de largo. Su aspecto es similar al del hinojo.

Numerosas flores amarillas o blancas, de pequeño tamaño, aparecen en sombrillas de 1,8 a 8,75 cm de diámetro en cuanto empieza a hacer calor.

Las semillas son pequeñas, de hasta 0,625 cm (1/5 de pulgada) de largo, con una superficie estriada.

Uso comestible: El eneldo es una hierba muy apreciada, sobre todo como especia para el pescado y en encurtidos. Las hojas, las semillas y los tallos son comestibles.

Uso medicinal. Cólico: Una infusión de eneldo puede ayudar a los bebés con cólicos. El eneldo alivia el estómago y calma al bebé. Es un remedio popular para esta afección porque es fácil de conseguir, eficaz, y se sabe que es seguro para los niños.

Problemas digestivos, síndrome del intestino irritable, calambres menstruales y espasmos musculares: La infusión de hojas de eneldo alivia los calambres y espasmos musculares, incluidos los del tracto digestivo. Alivia los síntomas de los espasmos dolorosos, pero no trata la causa subyacente. Utilízalo para proporcionar un alivio inmediato mientras se busca la causa del problema. También puede utilizarse una infusión o una tintura de semillas de eneldo.



Estimula el flujo de leche: La infusión de eneldo ayuda a las madres lactantes a aumentar el flujo de leche. Tiene un beneficioso efecto calmante tanto para la madre como para el niño.

Halitosis: El mal aliento ocasional se soluciona fácilmente masticando hojas o semillas de eneldo, pero el problema puede aliviarse por completo masticando las semillas a diario. A largo plazo, las semillas atacan las causas del problema, esto se traduce en una solución permanente.

Flatulencia: Para la flatulencia abdominal, se puede

tomar la infusión de semillas de eneldo antes de cada comida.



Recolección: Recoge las hojas durante todo el verano hasta que aparezcan las flores a finales de la estación estival. Recolecta las hojas a última hora de la mañana, después de que se haya secado el rocío, y úsalas frescas, congélalas o sécalas para utilizarlas más adelante. Recojo las cabezas de las semillas una vez que las flores están completamente abiertas, si es necesario, o dejo que maduren del todo. Las semillas marrones se recogen y se secan para su almacenamiento.

Precauciones: El consumo de eneldo puede provocar sensibilidad al sol en algunas personas. A veces aparece una erupción tras la exposición a la luz solar.

Recetas. Infusión de hojas de eneldo: Ingredientes: 1 cucharada (15 g) de hojas de eneldo picadas y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas de eneldo y tapa la taza.

Deja que repose hasta que se enfríe lo suficiente para beberlo y, a continuación, cuela las hojas.

Infusión de semillas de eneldo: Se necesitan de 1 a 2 cucharadas (15 g-30 g) de semillas de eneldo y 1 taza (250 ml) de agua. Llevar las semillas y el agua a ebullición, apagar el fuego y tapar la olla. La infusión debe reposar durante 15 minutos. Deja que se enfríe y colar las semillas. Es recomendable tomar una taza antes de cada comida para los problemas digestivos.

Equinácea, *Echinacea angustifolia* y *E. purpurea*

Es una bonita planta con flores de color morado parecida al girasol. Posee potentes propiedades medicinales. Pertenece a la familia de las *Asteraceae*. Está muy extendida y es fácil de cultivar en cualquier jardín. La equinácea crece de forma silvestre en praderas rocosas y en llanuras.

Identificación: La equinácea purpúrea es una hierba perenne que mide 15 a 60 cm de altura con una raíz primaria leñosa y a menudo ramificada. Esta planta tiene de uno a varios tallos ásperos y peludos que, en su mayoría, no están ramificados.

Las hojas son alternas, simples y de forma estrecha y lanceolada. Las hojas del tallo están muy espaciadas y unidas alternativamente a la mitad inferior del tallo. Los bordes de las hojas no están dentados y presentan tres nervaduras a lo largo. El tallo y las hojas son ásperos y peludos al tacto. Sus tallos pueden estar tener un tono púrpura o verde. Las flores de equinácea parecen como girasoles de lavanda. Sus cabezas florales miden de 3,75 cm a 7,5 cm de ancho y se encuentran en los extremos de tallos largos. Florecen en el verano. Las flores tienen 5 lóbulos, son de color púrpura parduzco y están situadas entre brácteas rígidas con polen amarillo. Los frutos de esta hierba son pequeños aquenios oscuros de 4 ángulos.



Primer plano del disco de flores, foto de Bernie, [CC por SA 3.0]

Uso medicinal: Esta hierba tiene un efecto regulador del sistema inmunitario natural del organismo, favoreciendo un funcionamiento más eficaz. Aumenta la resistencia del organismo a las infecciones bacterianas y víricas al reforzar el sistema inmunitario. También tiene funciones antiinflamatorias y analgésicas.

No utilizar de manera interna si padeces una enfermedad autoinmune. La mayoría de la gente parece saber que la equinácea es una hierba que sirve para prevenir y curar los resfriados y la gripe, pero estas plantas ofrecen muchos más beneficios. La raíz y las hojas se utilizan con fines medicinales.

Infecciones del tracto urinario: Los efectos antimicrobianos y antiinflamatorios de la equinácea hacen que sea una opción ideal para el tratamiento de las infecciones urinarias. Es un tratamiento habitual de las ITU y a menudo se combina con raíz de sello

de oro. No tomes ninguna de estas hierbas si padeces alguna enfermedad autoinmune.

Resfriados y gripe: La equinácea es conocida por reducir los síntomas del resfriado común y la gripe.



Las personas que empiezan a tomar extracto o infusión de equinácea nada más sentirse enfermas se curan mucho más rápidamente.

En general, las personas que toman equinácea se recuperan hasta 4 días antes que las que no la toman (ten en cuenta que lo mismo ocurre con la baya del saúco azul). Para obtener los mejores resultados, se recomienda empezar a tomar la equinácea en cuanto se noten los síntomas, tomando una dosis doble tres veces el primer día y después tomar tres dosis regulares cada día mientras dure la enfermedad.

Alergias y enfermedades respiratorias: La equinácea ayuda a aliviar las alergias estimulando y regulando el sistema inmunitario. Es especialmente útil para aliviar los ataques de asma. Aunque no lo cura, reduce la gravedad del ataque y ayuda al paciente a superar las crisis. También es adecuada para tratar la bronquitis.

Para infecciones, quemaduras, heridas y como antifúngico: La equinácea es antibiótica, antimicótica, antivírica y estimula el sistema inmunitario. Es de utilidad para aliviar infecciones de todo tipo. Se utiliza tanto de manera externa como interna.

Mordeduras y picaduras de serpientes, insectos y arañas: La equinácea se utiliza para tratar las mordeduras de araña y las picaduras de insectos. Es muy eficaz neutralizando el veneno y reduciendo el dolor. Se dice que es útil para las mordeduras de serpiente, ya que es un fuerte antiinflamatorio.

Recolección: Recoge las raíces en otoño, cuando la planta haya muerto. Desenterrar toda la planta, observando si hay raíces ramificadas. Retira la suciedad de la raíz y sécala para su uso posterior.

Precauciones: No utilizar de manera interna a largo plazo ya que puede causar trastornos digestivos. Las personas con afecciones autoinmunes no deben ingerir la equinácea, ya que es un estimulante del sistema inmunitario y podría provocar un brote.

Recetas. Tintura de equinácea: 500 ml de vodka o ron de al menos 80 grados, 250 ml de hojas y raíces de equinácea picadas finamente, tarro de cristal de 500 ml con tapa hermética.



Dispón en el tarro las hojas de equinácea sin apretar y la raíz finamente picada. Rellena con vodka o ron de 80 grados y cierra bien la tapa. Mantenlo tapado y agita el tarro a diario durante 2 meses. Añade más alcohol cuando sea necesario para mantener el tarro lleno. Cuela las hierbas. Conserva el extracto tapado en un lugar fresco y alejado de la luz.

Escutelaria de Virginia, *Scutellaria lateriflora*

Es una hierba calmante, útil para la ansiedad y los trastornos nerviosos de todo tipo. Pertenece a la familia de las lamiáceas (menta).

Identificación: La planta tiene tallos lisos, cuadrados y erectos que alcanzan de 30 a 120 cm de altura. Los tallos son frondosos y ramificados, con hojas oblongas y dentadas opuestas. Cada hoja mide de 2,5 cm a 7,5 cm de largo, con hojas más pequeñas en la parte superior de los tallos. Las flores helicoidales de 2 lóbulos son de color entre azul y violeta a blanquecino. Cada flor mide aproximadamente 2,5 cm y crece en racimos cortos en forma de espiga o de forma singular en las axilas de las hojas superiores. Las flores son tubulares y el labio superior encapuchado le da su nombre de «platillo» (escutella en griego significa «un pequeño plato o bandeja») Cada flor produce 4 frutos que parecen nueces. Florece de julio a septiembre.

Uso medicinal: La escutelaria se suele utilizar en infusión o tintura caliente, pero algunas personas prefieren utilizar la planta en polvo en forma de cápsulas. Las tinturas deben hacerse con hierbas frescas para obtener una potencia óptima. La escutelaria parece actuar sobre los receptores GABA benzodiacepínicos del cerebro. El GABA es un neurotransmisor que ayuda a prevenir la sobreestimulación del sistema nervioso. Si los niveles bajan demasiado, la persona puede sufrir convulsiones, epilepsia, ansiedad, depresión, insomnio y otras afecciones.

La escutelaria de Virginia interactúa con estos receptores GABA, uniéndose a la benzodiacepina. También sirven para este fin la valeriana y la amapola de California, ambas en este libro. Las hojas, los tallos y las flores se utilizan con fines medicinales, aunque mucha gente utiliza solo las hojas. La planta es rica en vitaminas, minerales y taninos. Es relajante y actúa como tranquilizante natural y somnífero. Es similar a la raíz de valeriana en cuanto a actuación y propiedades.



Rolf Engstrand, propio trabajo, Wikipedia Commons, [CC 3.0]

Ansiedad, tensión, depresión e insomnio: La escutelaria relaja el sistema nervioso, reduce el estrés y alivia la ansiedad. Reduce la tensión corporal, permitiendo que el cuerpo se relaje para conciliar el sueño. Calma a las personas excesivamente nerviosas, que padecen histeria o son incapaces de relajarse.



Millspaugh, Wikipedia Commons, [CF (1854-1923)]

Sus propiedades antioxidantes ayudan a combatir el estrés oxidativo, asociado a la depresión y los trastornos de ansiedad, y se combina con los receptores benzodiacepínicos GABA del cerebro.

Antioxidante y neuroprotectora: La escutelaria es un excelente antioxidante y funciona como neuroprotector para enfermedades como el Alzheimer y el Parkinson.

Espasmos y tensión muscular, convulsiones, tics, calmante del sistema nervioso: La escutelaria es buena como activo antiespasmódico. Alivia las contracciones musculares, los espasmos y las convulsiones relajando los músculos, contrarrestando los movimientos musculares involuntarios y calmando el sistema nervioso.

Cefaleas tensionales y migrañas (se necesita investigación): Las personas que toman escutelaria afirman que les ayuda a aliviar las cefaleas con origen tensional. También puede aliviar las migrañas, pero esto no está comprobado.

Síndrome de abstinencia por drogas, tabaco y alcohol: La escutelaria ayuda con los síntomas de abstinencia por la retirada de ciertas drogas, especialmente las benzodiacepinas como el Valium y el Xanax. También ayuda en la abstinencia del alcohol y el tabaco, ya que calma el cuerpo, alivia los temblores,

relaja la mente y evita la ansiedad y la depresión.

Agotamiento y depresión: La escutelaria es calmante y permite que descanses tanto el cuerpo como la mente. Esto es esencial para tratar el agotamiento y la depresión. Con un buen sueño y una mente tranquila, el cuerpo es capaz de volver a ponerse en orden y sanarse tanto mental como físicamente.

Recolección: Espera a recolectar la escutelaria hasta que la planta se encuentre en plena floración. Elimina los tallos, las hojas y las flores podando la parte superior de la planta, dejando aproximadamente de 7,5 cm a 10 cm para que vuelva a crecer. La hierba es más potente recién recolectada, pero también puede utilizarse seca.

Precauciones: No tomes escutelaria durante el embarazo o la lactancia. Se desconoce la seguridad. Utiliza esta planta con moderación y en pequeñas dosis. Cantidades más grandes pueden ser perjudiciales o incluso causar daños en el hígado.

Recetas. Infusión de escutelaria: 1 cucharada (15 g) de hojas de escutelaria o 1 cucharadita (5 g) de hojas secas, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo, miel cruda o sirope de arce, al gusto. Parte las hierbas y colócalas en un saquito de té. Vierte una taza de agua hirviendo (250 ml) sobre las hierbas y deja reposar de 5 a 10 minutos. Retira la bola infusora que contiene la hierba y endulza la tisana, al gusto.

Eupatoria, *Eupatorium perfoliatum*

Esta hierba recibió supuestamente el nombre en inglés de *boneset* (algo así como colocahuesos) por su éxito en el tratamiento del dengue, o fiebre de los huesos rotos. Es excelente para tratar la fiebre y muy popular para los resfriados de pecho y la gripe. Esta hierba es perenne y pertenece a la familia de las asteráceas y los girasoles. Es una reconocida febrífuga.

Identificación: La eupatoria tiene tallos erectos y peludos que crecen de 0,6 a 1,2 m de altura y se ramifican en la parte superior. Las hojas son grandes, opuestas y se unen en la base. Tienen forma lanceolada, dientes finos y venas prominentes. Las hojas miden de 10 a 20 cm de largo, siendo las inferiores más grandes que las superiores. Las hojas son rugosas en la parte haz y vellosas, resinosas y punteadas en envés.

Las hojas de la eupatoria se distinguen fácilmente. Están perforadas por el tallo o connadas.

Las numerosas y grandes inflorescencias de la eupatoria son terminales y ligeramente convexas, con 10 a 20 flósculos blancos, y tienen pelos erizados dispuestos en una sola fila.

La fragancia es ligeramente aromática, mientras que el sabor es astringente y marcadamente amargo. Florece de julio a septiembre y puede variar mucho en tamaño, vellosidad y otros aspectos.

Uso medicinal: Se utilizan las flores y las hojas. Es mejor dejarla secar que utilizarla fresca debido a cierto grado de toxicidad. Las principales propiedades medicinales de la eupatoria incluyen su uso como antiespasmódico, sudorífico, productor de bilis, emético, reductor de la fiebre, laxante, purgante, estimulante y vasodilatador.



Flores y hojas de eupathoria, Jomegat, [CC por SA 3.0]

Resfriados, gripe, bronquitis, congestión y exceso de mucosidad: La eupatoria se ha demostrado una excelente elección para el tratamiento del resfriado común, la gripe y las infecciones respiratorias. Retiene la producción de mucosidad, aumenta la fluidez de las flemas y ayuda a eliminarlas del organismo, combate las infecciones víricas y bacterianas y favorece la sudoración, lo que ayuda a reducir la fiebre asociada.

Las personas tratadas con eupatoria en una fase temprana de la enfermedad presentan síntomas más leves y se recuperan más rápido. La tintura es la forma más fácil de utilizar.

Fiebre del dengue, también conocida como fiebre quebrantahuesos: El dengue tiene lugar en ambientes tropicales y, aunque todavía no es un problema en países como Estados Unidos, probablemente solo sea cuestión de tiempo que se den casos.

La eupatoria es la hierba de elección para combatir el dengue, una dolorosa enfermedad transmitida por un mosquito que provoca fiebres altas y terribles dolores musculares y óseos. Reduce las fiebres y combate

las causas subyacentes de la enfermedad. También proporciona al paciente cierto alivio del dolor que se describe como si se fueran a romper los huesos.



Malaria: Los nativos americanos han utilizado profusamente la eupatoria para tratar la malaria. Favorece la sudoración, y esto ayuda a aliviar la fiebre asociada con la malaria y palia la gravedad de la enfermedad.

Fiebre amarilla y fiebre tifoidea: La eupatoria es de utilidad en el tratamiento de la fiebre amarilla y la fiebre tifoidea, pero no es tan eficaz como para tratar el dengue y la malaria. En este caso, su principal uso es su capacidad para reducir las fiebres que la acompañan.

Recolección: Cosecha las hojas y los tallos floridos de la eupatoria durante el verano, justo antes de que se abran las yemas. Sécalas para utilizarlas más adelante. Las semillas de la eupatoria maduran aproximadamente un mes después de la floración y se recogen cuando las cabezas están secas, partidas y la semilla algodonada empieza a surgir. Si las semillas se recogen antes, seca las simientes durante 1 o 2 semanas en unas bolsas de papel abiertas.

Precauciones: No utilizar la eupatoria en mujeres embarazadas, mujeres en período de lactancia ni en niños pequeños. No es apta para el uso prolongado.

Recetas. Infusión de eupatoria: Es bueno tomar una infusión caliente de eupatoria para aliviar la fiebre y tratar resfriados, gripe y otras enfermedades afines. Utilízalo frío como tónico o tintura.

Ingredientes: 28 g de hoja seca de eupatoria, 1 litro de agua hirviendo y un tarro de 1 con tapa hermética.

Instrucciones: Pon las hojas secas de eupatoria en el tarro y vierte el agua hirviendo hasta llenarlo. Tápalo bien y agítalo suavemente para distribuir la hierba.

Dejar reposar la infusión durante 4 horas. Pásalo por un filtro de café o un colador fino. Caliéntalo antes de beberlo. Es muy amargo, pero calentarlo ayuda con el sabor.

Geranio de Carolina, *Geranium carolinianum*

El *Geranium carolinianum* es conocido como Geranio de Carolina.

Esta planta suele encontrarse en zonas con suelos pobres, arcillosos y calcáreos. A menudo se encuentra cerca de arcenes de carreteras, campos abandonados y tierras de labranza.

Identificación: El geranio de Carolina es una hierba anual o bienal de invierno. Es de crecimiento reducido, normalmente alcanza menos de 30 cm de altura. Sus frutos tienen forma de pico. Sus hojas palmeadas tienen de 5 a 7 lóbulos dentados, con cada lóbulo dividido de nuevo.

Las hojas miden entre 2,5 cm y 6 cm de ancho, son de color verde grisáceo y están cubiertas de un fino vello. Cada hoja suele tener cinco segmentos, con dientes profundos en los bordes. Sus tallos, de color rojo rosado, crecen erectos y están cubiertos de pelos.

Las flores blancas, rosas o de color lavanda aparecen en



pequeños racimos en tallos que salen de los principales en los meses de abril a julio. Cada flor tiene cinco sépalos y cinco pétalos dentados.

Los frutos son de algo más de un cm de largo, con un estilo más largo, y maduran en otoño. Las semillas maduras están cubiertas de hoyitos.

La planta tiene un sistema de raíz pivotante que crece



cerca de la superficie.

Uso comestible: El geranio de Carolina es comestible en crudo, cocido o como infusión. Lo mejor es hervir las raíces durante 10 minutos para ablandarlas. El agua de la cocción puede utilizarse como infusión para aliviar los malestares estomacales.

Las hojas son astringentes y tienen un fuerte sabor amargo debido a su alto nivel de taninos. Utilizarlas tiernas ayuda a evitar parte del amargor, o también se puede cambiar el agua una vez al cocerlas.

El té se suele consumir con leche y canela para mejorar el sabor.

Uso medicinal: La raíz tánica y astringente es la parte más utilizada con fines medicinales, aunque en ocasiones también se emplean las hojas.

Detiene el sangrado, seca los tejidos: Toda la planta es astringente y rica en taninos, lo que favorece la contracción de los tejidos y ayuda a detener las hemorragias. Se pueden utilizar la raíz o las hojas como cataplasma sobre heridas húmedas y para desecar tejidos.

También como astringente (para detener hemorragias), para este uso limpia la raíz o las hojas y aplica sobre la herida. Mantén la compresa apretada durante unos minutos hasta que se detenga el sangrado y, a continuación, fija la cataplasma con una gasa o un paño limpio.

La planta es excelente para utilizar en bálsamos cutáneos que busquen favorecer la cicatrización de la piel.

Diarrea y malestar estomacal: La infusión elaborada con la raíz es ideal para tratar los trastornos estomacales y la diarrea.

Llagas bucales o aftas: Limpia la llaga con té de geranio de Carolina o cúbrela con una cataplasma de la raíz. La raíz astringente es secante y reduce rápidamente las aftas.

Trata el dolor de garganta: La raíz funciona como calmante para los dolores de garganta. Además, parece tener propiedades antivirales.

Hepatitis B: Se ha demostrado que los compuestos de geraniina e hiperina propios de la tintura de la raíz del geranio de Carolina funcionan contra la hepatitis B (VHB).

Recolección: recolecta las hojas tiernas y utilízalas frescas o bien sécalas para un uso futuro. Desentierre las raíces a finales de otoño, cuando estén llenas de almidón, o bien a principios de primavera, en caso de necesidad. Limpia las raíces, córtalas en rodajas finas y sécalas para utilizarlas en el futuro o bien úsalas frescas.

Recetas. Infusión de hoja de geranio de Carolina: 2 cucharadas (30 g) de hojas y tallos secos, 2 tazas (500 ml) de agua hirviendo.

Vierte el agua hirviendo sobre las hojas secas y deja reposar la infusión, fuera del fuego, durante 10 minutos o más. Cuela y disfrútalo.

Infusión de raíz de geranio de Carolina: La infusión medicinal más eficaz se consigue con las raíces. Lleva a ebullición 2 tazas (500 ml) de agua y añadir 2 cucharadas (30 g) de raíz seca picada. Reduce el fuego y cuece el té a fuego lento durante 10 o 15 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar otros 10 minutos. Se pueden tomar hasta 3 tazas (750 ml) al día.

Tintura de geranio de Carolina: Necesitarás un tarro de cristal con tapa hermética, muselina para quesos o un colador de malla fina, un cuenco de cristal para colarlo, raíz fresca picada o raíz seca y vodka de 80 grados u otro alcohol.

Esteriliza el tarro, los utensilios y el bol en agua hirviendo.

Llena el tarro con hierbas hasta ¾ de su capacidad si se trata de la raíz fresca o hasta ½ de su capacidad en el caso de las hierbas secas. Llena el tarro con alcohol, asegurándote de que todas las hierbas queden cubiertas. Cúbrelo bien con una tapa.

Guarda el tarro en un lugar fresco y oscuro, como un armario. Agita el tarro a diario durante 4 a 6 semanas. Cuela la raíz y todo el sedimento. Cuando esté limpio, viértelo en botellas ámbar y ciérralas herméticamente. Etiqueta y añade la fecha a los envases.

Guarda las botellas en un lugar fresco y oscuro, pueden durar hasta 10 años.

Gramilla, *Agropyron (Elymus) repens*



La gramilla a menudo se considera una simple mala hierba, Sin embargo, tiene una gran cantidad de usos medicinales. También se conoce como grama de las boticas o grama del norte. Puede alcanzar los 90 cm de altura y pertenece a la familia de las poáceas.

Identificación: La raíz tubular rastrera es alargada, mientras que las hojas son delgadas. Cada tallo corto produce de cinco a siete hojas y, normalmente, una espiga floral en el terminal. Cada espiga floral se compone de espiguillas ovaladas de menos de 2,5 cm de longitud.

Las flores aparecen desde finales de junio hasta agosto. Las cabezas de las semillas parecen un tallo de grano. Las raíces son alargadas, finas, tubulares y de color blanquecino con los extremos amarillos. La grama crece de forma agresiva y puede desplazar a los cultivos agrícolas. Es habitual en tierras cultivadas. Prefiere los suelos ligeros y arenosos y morirá cuando el suelo se compacte.

Uso comestible: El grano tiene valor alimentario como forraje para los animales, y he sabido que a veces se puede comer la raíz cuando escasea la comida. Nunca lo he probado. Las raíces también se pueden moler y tostar para elaborar un sucedáneo del café.



Uso medicinal: Utiliza los rizomas de esta planta para preparar una tintura, infusión o decocción.

Problemas del tracto urinario, cálculos renales, cistitis, enfermedades de la vesícula biliar: La gramilla es eficaz en el tratamiento de problemas de las vías urinarias, como inflamaciones, infecciones y la micción lenta y dolorosa causada por espasmos musculares de la vejiga y la uretra.

Calma las mucosas y alivia el dolor. Es un diurético, aumenta la producción de orina. También sirve para disolver cálculos renales y tratar la cistitis y las enfermedades de la vesícula biliar. Prueba a utilizar la gramilla en combinación con Usnea y gayuba para tratar las infecciones del tracto urinario.

Inflamación de la próstata: La hierba es eficaz para el tratamiento de la inflamación de las glándulas prostáticas, especialmente cuando esta sucede a causa de la gonorrea. A menudo se combina con la palma enana americana para este uso.

Gota: Prueba con una decocción de gramilla para tratar la gota.

Artritis reumatoide: Las propiedades diuréticas, antiinflamatorias y analgésicas de la gramilla hacen que sea una hierba eficaz en el tratamiento de la artritis reumatoide.

Ictericia: Las propiedades antiinflamatorias y diuréticas, combinadas con los beneficios para las vías urinarias y la vesícula biliar, convierten a la gramilla en una magnífica elección para tratar la ictericia. Ayuda al organismo a eliminar toxinas y favorece la curación.

Recetas. Decocción de gramilla: 113 g de raíces de gramilla picadas y 1 litro de agua. El agua, junto con las raíces tiene que llegar a ebullición. A continuación, reduce el fuego. Cuece las raíces a fuego lento, sin tapar, hasta que el líquido se haya reducido a la mitad, dejando aproximadamente 2 tazas (500 ml) de líquido. Conservar en el frigorífico durante 3 días o congelar para disponer de ella por periodos más largos.

Helenio, *Inula helenium*

El helenio, miembro de la familia de las asteráceas, se conoce también con los nombres de elecampana, énula o alaní, entre otros. Según la leyenda, la planta brotó en el lugar donde cayeron las lágrimas de Helena de Troya. La planta era sagrada para los celtas y se creía que estaba relacionada con las hadas.

El helenio se encuentra en suelos húmedos y lugares sombríos. Crece en pastos, bordes de caminos y en la base de laderas orientadas al este y al sur.

Identificación: El helenio es una hierba erguida que alcanza los 200 cm de altura. Las grandes hojas rugosas están dentadas y pueden tener forma ovoide, elíptica o lanceolada. Las hojas inferiores tienen un pedúnculo, mientras que las superiores crecen directamente sobre el tallo. Cada hoja mide de 30 a 50 cm de largo y 12 cm de ancho. El haz de la hoja es velloso y verde, mientras que el envés es blanquecino y aterciopelado.

Las cabezas florales miden hasta 7 cm de diámetro y contienen de 50 a 100 flores amarillas en forma de haz y de 100 a 250 flores amarillas en forma de disco. El helenio florece de junio a agosto. Las flores son grandes, de color amarillo brillante y recuerdan a un girasol doble. La raíz aromática marrón se ramifica bajo tierra. Es grande, espesa, mucilaginosa y amarga, con un olor alcanforado y una nota floral de fondo.

Uso comestible: La raíz se ha utilizado tradicionalmente en la elaboración de absenta y como condimento. Dominan los sabores picantes y amargos, pero también tiene un sabor dulce debido a su alto contenido en polisacáridos (inulina). La inulina, que no debe confundirse con la insulina, es un prebiótico que se utiliza para alimentar y favorecer la salud de las bacterias intestinales.



Uso medicinal: La raíz del helenio es la parte más utilizada con fines medicinales. Las tradiciones asiáticas también utilizan las flores, pero, bajo mi experiencia, se obtienen mejores resultados con las raíces.

La raíz de helenio se puede utilizar fresca o seca. Se puede infusionar en miel, extraer en alcohol, hacer jarabe para la tos o preparar una infusión.



En la mayoría de los casos, lo mejor es empezar con una dosis pequeña e ir aumentándola gradualmente hasta obtener los mejores resultados sin que haya náuseas ni deshidratación.

El helenio contiene alantolactona e isoalantolactona, siendo antibacteriano, antifúngico y vermífugo (actúa contra los parásitos). Estos compuestos también han demostrado una acción anticancerígena, ayudando a la apoptosis (muerte celular programada).

Asma, bronquitis, mucosidad, tos ferina, gripe y tuberculosis: La raíz de helenio es buena como expectorante y para prevenir la tos en el asma, bronquitis, tos ferina y tuberculosis. Disminuye fluidifica las flemas y hace que la tos sea productiva. Es una hierba beneficiosa para cualquier enfermedad respiratoria que provoque un exceso de secreción mucosa. No se recomienda para la tos seca. Calma el revestimiento de los bronquios, reduce la inflamación y la irritación de las vías respiratorias, limpia los pulmones y combate los organismos nocivos presentes en las vías respiratorias. Para la tos aguda, utilizar dosis pequeñas administradas de manera frecuente. También sirve para favorecer la salud pulmonar en pacientes asmáticos (al igual que el gordolobo).

Estimula la digestión y el apetito: Aunque el helenio se valora sobre todo por sus efectos sobre el sistema respiratorio, también es apreciado como agente para tratar problemas del aparato digestivo. Utiliza el helenio para la mala digestión, una mala absorción, la falta de apetito, la mucosidad en el sistema digestivo, un exceso de gases y para ayudar al sistema digestivo lento o aletargado.

El helenio refuerza la digestión y mejora la absorción, lo que resulta beneficioso en pacientes con un déficit nutritivo. También trata las náuseas y la diarrea.

Diabetes de tipo 2: El alto contenido de inulina del helenio es de ayuda para los pacientes con niveles altos de azúcar en sangre y para los pacientes con diabetes de

tipo 2. La inulina ralentiza el metabolismo del azúcar, reduce los picos de glucosa en sangre y disminuye la resistencia a la insulina. También puede reducir la inflamación asociada a la diabetes.

Parásitos intestinales: El helenio es un vermífugo que elimina los parásitos intestinales del organismo, incluidos anquilostomas, ascárides, lombrices y tricocéfalos.

Cáncer: El helenio contiene alantolactona e isoalantolactona, que han demostrado contribuir a la muerte celular programada (apoptosis) de ciertos tipos de cáncer.

Recolección: Recolecta la raíz fresca del helenio en otoño, después de que la planta haya producido semillas, o a principios de primavera, antes de que aparezcan las hojas. Personalmente, prefiero las raíces de dos o tres años. Las raíces viejas son demasiado leñosas y las jóvenes no contienen todo el potencial medicinal. Lo mejor es desenterrar algunas de las raíces horizontales más grandes y dejar las restantes para que la planta pueda seguir creciendo.

Precauciones: Dosis demasiado elevadas de helenio pueden provocar náuseas, vómitos y diarrea. Evita el uso del helenio durante el embarazo, ya que puede provocar contracciones y está considerado un estimulante uterino.



En personas sensibles se han reportado erupciones cutáneas. Las personas con alergias a las plantas de esta familia deben evitar el uso del helenio. El helenio puede reducir el azúcar en sangre, pero podría interferir en el control de la glucemia en las personas que padecen diabetes. También existen indicios de que el helenio puede influenciar en el control de la tensión arterial en algunos pacientes. Vigila atentamente la tensión arterial mientras haces uso del helenio. No utilices el helenio en las 2 semanas anteriores o posteriores a una intervención quirúrgica programada. Puede causar somnolencia. No utilizar con sedantes.

Hierba de búfalo, *Hierochloe odorata/ Anthoxanthum nitens*

Esta fragante hierba también se conoce como pasto o hierba dulce y hierba santa. Se considera una planta sagrada y es utilizada ceremonialmente por muchos pueblos. Pertenece a la familia de las poáceas (gramíneas). También se utiliza para tejer.

Identificación: La hierba de búfalo es una gramínea perenne resistente al frío extremo. Las fragantes hojas de la hierba no son rígidas y después de alcanzar unos 20 cm de altura se inclina y crece horizontalmente hasta el final del verano, legando a alcanzar unos 90 cm de longitud. Sus hojas son brillantes y lisas y, si se mira bajo el suelo, se puede ver una amplia base foliar lisa. Las partes inferiores son de color claro.



Hierba de búfalo, Kodemizer, [CC por SA 3.0]

Uso medicinal: Las flores y las hojas se utilizan con fines medicinales. Contiene cumarina, un anticoagulante.

Anticoagulante y diluyente de la sangre: La hierba de búfalo contiene cumarina, que una vez en el organismo se transforma en anticoagulante. La cumarina también confiere a la hierba de búfalo su dulce aroma. No utilizar en personas con problemas de hemorragias. Utilizar con cuidado, administrarla en exceso puede ser tóxico.

Resfriados comunes, congestión bronquial:

Inhala el humo de la hierba de búfalo quemada para tratar los resfriados comunes y la congestión o bebe una infusión de las hojas para los resfriados.

Repelente de insectos: Dos compuestos de la hierba de búfalo, el fitol y la cumarina, repelen los mosquitos tan bien como el DEET.

Dolor de garganta, tos, fiebre y enfermedades venéreas: La infusión de las hojas de la hierba de búfalo se utiliza para tratar el dolor de garganta, la tos y la fiebre, así como las enfermedades venéreas. Utilizar internamente con precaución.

Recolección: Recolecta la hierba de búfalo a lo largo del verano, cortándola por encima del suelo en las cantidades necesarias. Lo mejor es utilizarla fresca durante todo el verano y secar una parte al final de esta estación para poder utilizarla durante el invierno.

Precauciones: Ten cuidado con la administración interna. Las dosis elevadas pueden ser cancerígenas y tóxicas. Utilizar con mucho cuidado.

Hierba de san Juan, *Hypericum perforatum*

La hierba de san Juan, también llamada hipérico, hipericón o corazoncillo, debe su nombre a su particularidad para florecer el 24 de junio, día del nacimiento de san Juan Bautista. Pertenece a la familia de las hipericáceas.

Identificación: La hierba de san Juan es una planta herbácea perenne con rizomas rastreros. Los tallos son erectos y crecen hasta 90 cm de altura. Los tallos se ramifican en la parte superior y producen hojas estrechas de color amarillo verdoso de menos de 2,5 cm de longitud.

Las hojas tienen diminutas glándulas sebáceas que parecen ventanitas cuando se mira la planta al trasluz. Las flores son de color amarillo brillante, miden unos 2,5 cm de diámetro, y aparecen en las ramas superiores de la planta desde finales de la primavera hasta mediados del verano. Las flores tienen cinco pétalos con sépalos puntiagudos. Los sépalos tienen puntos negros característicos. Los grandes estambres se agrupan en tres haces y los botones florales tienen una resina roja cuando se aprietan. La planta está muy extendida. Le gustan los suelos secos y los lugares soleados.

Uso medicinal: Las flores y las hojas se utilizan con fines medicinales. Es preferible utilizarlas frescas siempre que sea posible.

Depresión, ansiedad, TAE y TOC: La hierba de san Juan se utiliza sobre todo para tratar la depresión, la inquietud, la ansiedad y el insomnio sin padecer efectos adversos. Las personas con trastorno bipolar no deben tomarlo, ya que parece aumentar el riesgo del estado maníaco. Tampoco deben tomarlo las personas que ya estén tomando un medicamento ISRS. Es muy eficaz para el TAE (Trastorno Afectivo Estacional) y el TOC. A menudo se combina con el toronjil.



Menopausia, síndrome premenstrual y dolores menstruales: La hierba de san Juan reduce los síntomas de los desequilibrios hormonales de la menopausia, como la depresión y la fatiga. Ayuda a equilibrar las hormonas y estimula los órganos, mejorando el tono del útero. También es beneficiosa para aliviar los calambres, la hinchazón y los síntomas anímicos del síndrome premenstrual.

Abstinencia de opiáceos y para dejar de fumar: La hierba de san Juan ayuda a aliviar los síntomas de la abstinencia leve de los opiáceos y a las personas que intentan dejar el hábito de fumar. Calma el sistema nervioso y alivia los síntomas físicos de la abstinencia de drogas opiáceas y ayuda a aliviar la ansiedad y la depresión de las personas que dejan de fumar. Para ello, utilice una tintura de hierba de san Juan de manera interna.

Cortes, contusiones, quemaduras, quemaduras solares y otras lesiones: El extracto de aceite de san Juan es un excelente antiséptico y antivírico y contiene taninos que facilitan la cicatrización. Aplicar tópicamente para curar quemaduras, quemaduras solares, heridas e infecciones.

Neuralgia, parálisis de Bell y dolor nervioso: Los dolores nerviosos y las neuralgias pueden verse paliadas gracias a la aplicación tópica del aceite y de la tintura o infusión administradas de manera interna. También se puede utilizar para la neuralgia aguda y convulsiva del trigémino y la ciática. Aplicar el aceite o la pomada en las zonas afectadas 3 veces al día.

Dolor muscular: Para el dolor de espalda, los dolores musculares y los dolores corporales en general, utiliza aceite o pomada de hierba de san Juan. Es útil si se toma internamente y cuando se masajea movilizando los músculos.

Úlceras pépticas, problemas gástricos: La hierba de san Juan combate las úlceras y los problemas gástricos calmando los órganos digestivos y eliminando las bacterias y los virus causantes del problema. Es eficaz contra problemas digestivos infecciosos como la gastroenteritis, la disentería y la diarrea.

Hemorroides: El aceite de hierba de san Juan es casi una cura milagrosa para las hemorroides. Reduce eficazmente la inflamación, alivia el dolor y acelera el proceso de curación. Utiliza la siguiente receta y aplícala de forma tópica en la zona afectada 3 veces al día.



Virus de Epstein Barr, Herpes zóster, hepatitis y virus herpes: Las propiedades curativas de la hipericina, presente en los pétalos y tallos de la hierba de san Juan, pueden actuar como antivírico. También puede aplicarse de manera tópica para los brotes de herpes y herpes zóster.

Eliminación de líquidos y toxinas: Las propiedades diuréticas de la hierba de san Juan ayudan a eliminar líquidos del organismo y también de las toxinas a través de la orina.

La enuresis en la infancia: Dar de 5 a 10 gotas de tintura de hipérico a última hora de la tarde puede ayudar a los niños con problemas de enuresis. Eliminar el exceso de líquidos del organismo antes de acostarse ayuda a prevenir la acumulación de líquidos en la vejiga.

Artritis y gota: La hierba de san Juan reduce la inflamación y el dolor, aliviando los síntomas de estas enfermedades articulares. Para obtener mejores



resultados, utilízalo a diario, ya que los beneficios surten efecto con el tiempo.

Resfriados de pecho, congestión y enfermedades respiratorias: Además de los beneficios antiinflamatorios y antimicrobianos de la hierba de san Juan, también es un eficaz expectorante que ayuda a eliminar la congestión del pecho y las flemas. Acelera la curación de las infecciones y de la tos y también de los resfriados comunes. También se utiliza contra la gripe.

Precauciones: La hierba de san Juan interactúa con muchos medicamentos modernos. No deben tomarlo las personas que ya estén tomando un medicamento ISRS. También puede causar sensibilidad al sol a las personas de piel muy clara. Puede interactuar con warfarina, digitoxina y medicamentos para el VIH. No tomar durante las 2 semanas anteriores a cualquier intervención quirúrgica. Consulta con tu médico antes de utilizarla.

Recetas. Tintura de hierba de san Juan: Ingredientes: Flores y hojas de hierba de san Juan, alcohol de grano de 80 grados o vodka y un frasco limpio con tapa hermética.

Coloca las flores y las hojas sin apretarlas en el tarro de cristal, llenándolo hasta arriba. Añade el alcohol al tarro, dejando las flores y las hojas cubiertas. Tapar bien el tarro. Etiquétalo.

Añade más alcohol según sea necesario para contrarrestar la evaporación. Agita el tarro a diario y déjalo reposar de 4 a 6 semanas. Cuela las hierbas. Tapa el tarro y guárdalo en un armario fresco y oscuro. Toma la tintura durante un periodo de tiempo prolongado según sea necesario para tratar afecciones crónicas.

Aceite de infusión de hierba de san Juan: 112 g de flores frescas de hierba de san Juan y 500 ml de aceite de oliva ecológico. Mezcla las hierbas y el aceite de oliva al baño maría y calienta a fuego muy lento.

Hay que poner a remojo el aceite y las hierbas durante 2 o 3 horas, manteniendo el aceite a fuego lento.

Colar el aceite y retirar las hierbas. Guarda el aceite infusionado en un armario fresco y oscuro.

*El aceite de hierba de san Juan funciona bien por sí solo. Sin embargo, puede ser aún más curativo cuando se mezcla con otras hierbas.

Hierbaluisa, Cedron, *Aloysia triphylla*

Adoro la hierbaluisa. Me encanta aplastar un tallo en la mano y respirar la fragancia que se desprende. Levanta el ánimo de inmediato y mitiga el estrés del día. Es una hierba muy aromática, con un olor herbáceo a limón. Pertenece a la familia de las *Verbenaceae* (verbena). Se cultiva fácilmente en el jardín.

Identificación: La hierbaluisa se puede identificar fácilmente por su olor y el crecimiento de la planta. Crece hasta una altura de 180 cm a 450 cm en buenos suelos. Tiene hojas finas y puntiagudas de entre 7,5 cm y 10 cm de longitud. Las hojas son brillantes y ásperas al tacto. Las flores son de color púrpura claro y se agrupan en los tallos. Aparecen durante todo el verano.



Hierbaluisa, H. Zell, [CC por SA 3.0]

Uso comestible: Las hojas de hierbaluisa se pueden utilizar como aromatizante o para añadir a las ensaladas. Tiene un suave sabor a limón.

Uso medicinal: Utiliza las hojas y flores de hierbaluisa en forma de tisana y también como tratamiento tópico: cataplasma, aceite o lavado.

Congestión de los bronquios: Una infusión de hierbaluisa ayuda a tratar la congestión bronquial y nasal. Afloja las flemas, actúa como expectorante y calma el sistema respiratorio. No tomes infusiones de hierbaluisa antes de conducir o manejar maquinaria pesada, ya que tiene un ligero efecto sedante.

Infecciones cutáneas por estafilococos: Las infecciones por estafilococo pueden agravarse rápidamente si no se tratan. Evita que la infección se propague y elimina las bacterias.

Puedes utilizar una tintura de hojas de hierbaluisa elaborada con alcohol de 80 grados y aplicarla sobre la piel. Cuando no se dispone de la extracción, se aplica una cataplasma de hierbaluisa recién machacada (ten en cuenta que el liquen Usnea también funciona con el *Staphylococcus*).

Artritis, bursitis y dolor articular: Tomar infusión de hierbaluisa ayuda a las personas que sufren dolores articulares. Los efectos tardan en manifestarse, pero si se toma la infusión durante un periodo de dos a tres meses dos veces al día, aquellos que lo han llevado a cabo afirman que el dolor articular se reduce gradualmente y se logra una mejora significativa.

Problemas digestivos: Prueba la tisana de hierbaluisa para las afecciones del sistema digestivo, ya que tiene un efecto calmante sobre este. Alivia la indigestión y calma los espasmos estomacales e intestinales, paliando los retortijones y la hinchazón. Intenta beber una taza de la infusión después de las comidas.

Calma la ansiedad: Para la ansiedad severa, prueba la infusión de hierbaluisa. Calma el sistema nervioso, alivia el estrés y levanta el ánimo.

Recolección: La hierbaluisa prefiere los suelos ricos y la luz solar abundante. Recojo las hojas durante todo el año, pero prefiero recolectar tantas como sea posible antes de que la hierba florezca. Las hojas sobrantes se secan para utilizarlas en el futuro y secas son igualmente beneficiosas.

Recetas. Infusión de hierbaluisa: 1/4 taza (60 g) de hojas de hierbaluisa, frescas y machacadas, 2 tazas



(500 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre la hierba y deja reposar, fuera del fuego, de 5 a 8 minutos. Colar y beber 1 taza (250 ml).

Tintura de hierbaluisa: Necesitarás: hojas y flores frescas de hierbaluisa picadas, vodka de 80 grados u otro alcohol de beber y un tarro con tapa hermética. Añade la hierbaluisa al tarro, llenándolo hasta tres cuartas partes. Echa el vodka sobre las hojas y llena el tarro, asegurándote de que todas las hojas queden cubiertas. Tapa bien el tarro y colócalo en un lugar fresco y oscuro, como un armario. Deja reposar la tintura de 6 a 8 semanas, agitándola suavemente todos los días. Vierte el alcohol a través de un colador de malla fina o un filtro de café para eliminar toda la hierba. Puedes conservar la tintura en un armario fresco y oscuro hasta 7 años.

Hinojo, *Foeniculum vulgare*

El hinojo es una hortaliza de uso común de la familia de las *Apiaceae/Umbelliferae*. Tiene un sabor parecido al regaliz y es muy aromática. Cultivo esta hortaliza en mi jardín, pero también la encuentro en los márgenes de carreteras, riberas de ríos y pastos.

Identificación: El hinojo es una hierba perenne con flores amarillas. Se parece mucho al eneldo, excepto por el bulbo. Las hojas son plumosas y más finas que las del eneldo. Los tallos son erectos, lisos y verdes y alcanzan los 2,4 m de altura.

Las hojas están finamente diseccionadas con segmentos filiformes. La mayoría de las variedades, pero no todas, forman un tallo o bulbo que se asienta en el suelo o se eleva mediante un segmento del tallo. Las ramas de las hojas se abren en abanico desde el tallo, formando el bulbo. Las flores aparecen en umbelas de 5 a 15 cm de diámetro. Las umbelas son terminales y compuestas, y cada sección contiene de 20 a 50 flores amarillas y diminutas. El fruto es una semilla pequeña, de aproximadamente 0,6 cm a 0,9 cm de longitud, con surcos a lo largo.

Uso comestible: Los tallos, las hojas y las semillas son comestibles. Yo prefiero hornear los bulbos y utilizar las semillas como condimento.

Uso medicinal: Las semillas y la raíz se utilizan para preparar remedios, pero comer la planta también es saludable.





Problemas digestivos: Una infusión hecha con las semillas es eficaz para tratar problemas digestivos. Tómalo después de las comidas para prevenir de la indigestión, la acidez o la flatulencia.

También es eficaz contra el estreñimiento y los dolores de estómago. Además de utilizar la infusión, si tienes problemas digestivos es bueno acostumbrarse a añadir semillas de hinojo a tus comidas.

Madres lactantes y cólicos: Para el tratamiento de los cólicos, es bueno que la madre beba infusión de hinojo. No solo alivia los cólicos del bebé, sino que también aumenta el flujo de la leche. Los bebés no lactantes pueden tomar una cucharada de la infusión para aliviar los síntomas.

Dolor de garganta, laringitis, problemas de encías: También utilizo la infusión de hinojo como tratamiento para el dolor de garganta. Haga gárgaras con la infusión para tratar la infección y el dolor. Este tratamiento también es eficaz para las encías doloridas.

Problemas del tracto urinario, cálculos renales: Para las infecciones urinarias, cálculos renales y otras afecciones de las vías urinarias, utiliza una decocción de raíz de hinojo.

Problemas menstruales y síndrome premenstrual: El hinojo tiene la capacidad de regular el ciclo menstrual y las hormonas que aquí interfieren. Prescribo la infusión de semillas de hinojo para muchos



de los problemas propios de la menstruación, como los calambres, el síndrome premenstrual, la retención de líquidos y otros síntomas. El hinojo contiene sustancias químicas similares al estrógeno que restauran el equilibrio hormonal.

Desintoxicante y diurético: El hinojo es un potente diurético y agente desintoxicante. Limpia el organismo de toxinas y las elimina a través de las vías urinarias. Bebe una infusión de semillas de hinojo hasta tres veces al día para desintoxicar el organismo y eliminar el exceso de líquidos.

Vista, colirio, conjuntivitis, inflamación ocular: Para fortalecer la vista, consume hinojo con las comidas. Para la inflamación y las infecciones oculares, utiliza la infusión de semillas de hinojo como colirio. Trata la conjuntivitis, las infecciones y reduce la inflamación del ojo.

Recolección: Recolecta las semillas de hinojo en otoño, cuando estén completamente maduras. Sécalas y guárdalas en un recipiente hermético en un lugar fresco y oscuro.

Precauciones: Se han descrito en raras ocasiones problemas de fotodermatitis mientras se tomaban semillas de hinojo. El hinojo tiene efectos hormonales y no lo deben consumir las mujeres embarazadas.

Recetas. Infusión de hinojo: Se necesita 1 cucharadita (5 g) de semillas de hinojo machacadas y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las semillas de hinojo y deja que repose la infusión, tapada, de 10 a 15 minutos. Beber 3 tazas (750 ml en total) al día. Tomar después de las comidas para combatir los problemas digestivos.

Decocción de raíz de hinojo: Para hacer la decocción necesitarás 56 g de raíz de hinojo picada, fresca y 1 litro de agua. El agua junto con la raíz de hinojo tiene que llegar a ebullición. A continuación, reduce el fuego. Cuece la decocción a fuego lento durante 1 hora. Apaga el fuego y cuela la raíz. Puedes guardar la decocción en el frigorífico hasta 1 semana.

Hisopo de anís, *Agastache foeniculum*

El hisopo de anís también se conoce como hisopo gigante azul, hisopo gigante de lavanda, menta de alce y menta regaliz. Pertenece a la familia *Lamiaceae*.

Identificación: El hisopo de anís crece de 0,6 a 1,5 m de altura, tiene hojas de color verde brillante, con borde dentado y cubiertas de vellosidades finas y blancas en el envés. Los nuevos crecimientos tienen un tono púrpura. La planta tiene un aroma que recuerda a la menta y al anís. La hierba es parcialmente leñosa, con tallos ramificados y generalmente glabros (sin pelos). Las raíces fibrosas también están ramificadas. De julio a septiembre aparecen racimos de pequeñas flores de color azul lila en espigas alargadas.

Uso comestible: El hisopo de anís puede utilizarse como edulcorante y para preparar té. También puede utilizarse como aromatizante o condimento. Las hojas y las flores pueden consumirse frescas, cocidas o secas.

Uso medicinal: Corazón sano, dolor de angina: Una infusión de hisopo de anís es un tónico para el corazón y un remedio rápido para el dolor de angina.



Llagas, heridas y quemaduras: Para infecciones cutáneas, heridas y quemaduras de la piel, se utiliza una cataplasma de hojas de hisopo de anís. Pon hojas secas en remojo o machaca hojas y flores frescas y aplícalas directamente sobre la zona afectada. Cubre con un paño limpio. Las hojas tienen propiedades antibacterianas y antivirales.

Facilita la digestión: Tomar un té de hisopo de anís con las comidas facilita la digestión, evita los gases y la

hinchazón.

Diarrea: La infusión de hisopo de anís resulta útil para aliviar la diarrea. La infusión funciona mejor si se continúa tomándola a lo largo del día, incluso después de haber conseguido detener la diarrea.



Tomar sorbos de vez en cuando previene la reaparición.

Dolores musculares y ansiedad: Prueba a juntar 3 o 4 cucharadas de hojas de hisopo de anís en un cuadrado de estopilla y cuélgalo del grifo mientras llenas la bañera. El aroma que desprende al agua que cae sosiega el espíritu. Cuando el baño esté listo, reparte las hierbas en el agua de la bañera y sumérgete. Se calmarán los músculos doloridos.

Resfriados, gripe, congestión bronquial: La infusión de hisopo de anís ayuda a expulsar la mucosidad de los pulmones, por lo que es una buena opción para tratar los resfriados, la gripe y la congestión.

Herpes: Prueba el aceite esencial de hisopo de anís de manera externa como tratamiento antivírico para el herpes simple I y II y bebe la infusión para tratar el virus internamente.

Hiedra venenosa: Lavar la piel con infusión de hisopo anisado sirve para aliviar el picor por hiedra venenosa.

Pie de atleta, infecciones cutáneas por hongos, sobrecrecimiento de levaduras: Sumergir el pie o la zona infectada en un baño con una infusión fuerte de hisopo de anís. Repetir diariamente hasta que se cure la infección.

Recetas. Té o infusión de hisopo de anís: Necesitarás una taza de agua hirviendo y miel cruda a tu gusto. Añade una cucharadita de hojas y flores secas o una cucharada de hojas y flores frescas.

Se añaden al agua hirviendo y se tapan bien. Deja reposar las hojas durante 15 minutos.

Pasar la tisana por un colador fino. Añade miel cruda para endulzar, al gusto.

Lampazo, *Arctium lappa*

Pertenece a la familia de las *Asteraceae*. También se conoce comúnmente como bardana mayor. Se cultiva en los huertos por su raíz, que se utiliza como una verdura. Es una hierba gigante con mucho potencial medicinal.

Identificación: El lampazo es una planta bienal. Es alta y puede alcanzar los 300 cm. Los tallos son ramificados, ásperos y normalmente poco vellosos. Florece de julio a septiembre. La raíz pivotante y carnosa de esta planta puede llegar hasta los 90 cm de profundidad. El lampazo forma un racimo plano de flores pequeñas de color púrpura de 3,75 cm de ancho rodeado por una roseta de brácteas. Las hojas del lampazo son alternas y pecioladas, forman un óvalo triangular, generalmente son cordiformes y con márgenes ondulados. Tienen el envés entre blanco y gris, algodonoso, y el primer año crecen en rosetas.

El fruto es aplanado, forma una curva suave y es de color gris amarronado. Tiene un aquenio en la punta, con manchas oscuras y pelos cortos amarillos en forma de gancho. El lampazo se puede encontrar en casi todas partes, sobre todo en zonas cuyos suelos son ricos en nitrógeno. Su hábitat preferido son las zonas alteradas.



Flores de lampazo, Pethan, [GNUFL 1.2]

Uso comestible: Las hojas, los tallos, las semillas y las raíces son comestibles. Las raíces y hojas tiernas del primer año son buenas tomadas crudas en ensalada, pero se vuelven demasiado fibrosas al madurar y es necesario cocerlas antes de comerlas.

Las hojas y los tallos crudos o cocidos también son

agradables. Yo prefiero retirar la corteza exterior antes de cocinar o comer. También se consumen las semillas germinadas.

Uso medicinal: El lampazo es antibacteriano y antifúngico, favorece la digestión y los gases, es diurético y, además, regula el azúcar en sangre. Es un potente desintoxicante. La raíz seca se utiliza sobre todo para elaborar medicina, pero también pueden emplearse las hojas y los frutos.

Desintoxicante y limpiador hepático: La raíz es especialmente buena para ayudar a eliminar metales pesados y otras toxinas difíciles del organismo.

Ayuda con las afecciones que surgen como consecuencia de una sobrecarga de toxinas, como dolor de garganta y otras infecciones, forúnculos, erupciones cutáneas y otros problemas de la piel.

Tratamiento para el cáncer: Se sabe que el lampazo ataca las células cancerosas. Elimina las toxinas del cuerpo, favorece la circulación sanguínea hacia las células sanas, protege los órganos y mejora la salud de todo el organismo. Se utiliza para tratar cánceres de mama, colon e incluso el cáncer de páncreas, a menudo complicado, con buenos resultados.



Hoja de lampazo en la mano, Nwbeeson, [CC por SA 4.0]

Confío en que también sea eficaz contra otros tipos de cáncer. En el tratamiento del cáncer, el mayor éxito parece que se obtiene cuando las hierbas se utilizan tanto para matar las células cancerosas como para ofrecer un refuerzo al organismo.

Prueba a utilizar el lampazo en combinación con la acederilla y el ulmus rubra para combatir el cáncer y desintoxicar el organismo durante el tratamiento. Recuerda también la gran ayuda que supone seguir una dieta muy nutritiva, con un alto porcentaje de verduras y frutas y una cantidad limitada de carnes y grasas.

El trametes versicolor (llamado cola de pavo por su forma) y los hongos reishi son otros de mis favoritos contra el cáncer. Dosificación: Mezcla 1/4 de taza (60 g) de decocción anticancerígena con 1/4 de taza (60 ml) de agua destilada. Bébelo 3 veces al día: 2 horas antes del desayuno, 2 horas después de la comida y antes de acostarte, con el estómago vacío. Espera al menos 2 horas después de tomar la decocción antes de volver a comer.

Anemia: El lampazo tiene una alta concentración de hierro biodisponible. Las personas con anemia ferropénica pueden aumentar rápidamente sus niveles de hierro tomando suplementos diarios a base de lampazo en polvo o tomándolo como verdura.



Afecciones de la piel: El lampazo es una hierba con propiedades calmantes para la piel. Posee propiedades mucilaginosas que potencian su capacidad para curar enfermedades cutáneas como herpes, eczema, psoriasis, acné, impétigo, tiña, forúnculos, picaduras de insectos, quemaduras y hematomas. Puedes utilizar la infusión de lampazo para limpiar la piel, e ingerirlo para limpiar el cuerpo de las toxinas que están favoreciendo la aparición de dichos problemas. Para contusiones, quemaduras y llagas, machacar las semillas y utilizarlas como cataplasma sobre la piel afectada.

Diabetes: La raíz del lampazo ayuda a mejorar la digestión y a reducir los niveles de azúcar en sangre en las personas que padecen diabetes. Para esta finalidad es mejor la raíz fresca, pero también pueden tomarse de 1 a 2 gramos de raíz seca en polvo 3 veces al día.

Fortalece el sistema inmunitario y protege los órganos: Esta hierba refuerza el sistema inmunitario y el sistema linfático, lo que ayuda a eliminar toxinas del organismo y a prevenir enfermedades. También limpia la sangre. Limpia y protege el bazo y le ayuda a eliminar del organismo los agentes patógenos peligrosos. Mejora la calidad de la sangre, la salud del hígado, la circulación sanguínea y combate la inflamación.

Estimula los riñones y mejora la retención de líquidos: El lampazo estimula los riñones, ayudando a eliminar el exceso de líquidos en el organismo. Esto

reduce la hinchazón, aumenta la producción de orina y ayuda a expulsar los residuos y toxinas del organismo.

La infusión de lampazo es un diurético natural.

Osteoartritis y enfermedad articular degenerativa: Las propiedades antiinflamatorias del lampazo son lo suficientemente potentes como para reducir la inflamación de la artrosis. Los pacientes muestran una mejoría notable cuando consumen tres tazas diarias de té de raíz de lampazo. La mejora es lenta pero constante. Se tarda unos dos meses en obtener los máximos beneficios.

Dolor de garganta y amigdalitis: Para la amigdalitis aguda y otros dolores de garganta, prueba con la infusión de lampazo. Alivia el dolor, la inflamación, la tos y acelera la curación. El lampazo también actúa como antibacteriano, atacando las bacterias dañinas y curando la infección.

Recolección: La raíz debe cosecharse al final del primer año, antes de que se marchite. La mejor época es desde que se siembra hasta finales de otoño, cuando las raíces se vuelven muy fibrosas. Los tallos inmaduros se recogen a finales de la primavera, antes de que aparezcan las flores. Hay que tener cuidado al cosechar las semillas. Tienen pelos diminutos y ganchudos que pueden adherirse a las mucosas si se inhalan.

Recetas. Decocción anticáncer: Para preparar 4 litros se necesita: 28 g de raíz de lampazo en polvo, 21 g de acederilla en polvo, 7 g de corteza de ulmus rubra en polvo y 4 litros de agua destilada. Equipo: tarros de conserva de 4 litros y tapas, una olla estéril grande, con capacidad para 4 litros o más, con tapa hermética.

Llevar a ebullición el lampazo, la acederilla y la corteza de ulmus rubra en 4 litros de agua destilada. Tapar. Hervir las hierbas, bien tapadas, durante 10 minutos. A continuación, apagar el fuego y remover la mezcla.

Tapar bien y dejar reposar la decocción durante 12 horas, removiendo de nuevo al cabo de 6 horas. Transcurridas las 12 horas, llévalo de nuevo a ebullición y cuélalo a través de una malla fina o un filtro de café. Vierte la decocción en tarros de 500 ml mientras aún esté caliente, dejando 1,25 cm de espacio libre. Tapa los tarros. Hierve los tarros al baño maría durante 10 minutos.

La decocción se conservará durante 1 año en frascos cerrados. Conservar en el frigorífico una vez abierto. Dosificación: Mezcla 1/4 de taza (60 g) de decocción con 1/4 de taza (60 ml) de agua destilada. Bébelo 3 veces al día: 2 horas antes del desayuno, 2 horas después de la comida y antes de acostarte, con el estómago vacío. Espera al menos 2 horas después de tomar la decocción antes de volver a comer.

Lavanda, *Lavandula angustifolia*



Pertenece a la familia *Lamiaceae*. También se la conoce con los nombres de: alhucema, espliego o cantueso.

Identificación: La lavanda común crece de 30 a 90 cm de altura. Tiene un tallo irregular, erecto, romo-cuadrangular y multiramificado que está cubierto de una corteza gris amarillenta, que se desprende en escamas. Está cubierta de pelos finos.

Las hojas de la lavanda son opuestas, enteras y lineales. Cuando son jóvenes, son de color blanco con una densa capa de pelos en ambas superficies. Cuando ya están completamente desarrolladas, las hojas miden unos 3,75 cm de largo y son verdes, con pelos dispersos en la superficie superior. Las flores crecen en espigas terminadas y romas a partir de brotes jóvenes en tallos largos. Las espigas están compuestas por verticilos de flores, cada uno de los cuales tiene de 6 a 10 flores, y los verticilos inferiores están más distantes entre sí. Las flores de la lavanda tienen un pedúnculo muy corto. El cáliz de la lavanda es tubular y estriado, de color gris púrpura, con 5 dientes (uno más largo que los otros) y es también velloso. Las glándulas sebáceas brillantes entre los pelos son visibles a través de una

lupa. La mayor parte del aceite que producen las flores se encuentra en las glándulas del cáliz. La corola de dos labios es de un hermoso color entre azul y violeta. Vive y prefiere las laderas herbosas secas entre rocas, en terrenos generalmente resecos y calurosos, a menudo sobre suelos calcáreos. Se cultiva fácilmente y se propaga de forma silvestre en muchas zonas cálidas y secas.

Uso comestible: Varias partes de la lavanda son comestibles, como las hojas, las puntas de las flores y los pétalos. Se pueden utilizar como condimento en ensaladas y para preparar un té muy bueno. Las flores frescas de lavanda pueden añadirse a helados, mermeladas y vinagres como aromatizante. El aceite de las flores también se utiliza como aromatizante alimentario.

Uso medicinal: Se utiliza con fines medicinales como agente ansiolítico, antiséptico, antiespasmódico, productor de bilis, diurético, tónico para los nervios, para mitigar los gases, como sedante y estimulante.

Aromaterapia: La lavanda es una importante hierba relajante, que tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso. En la mayoría de los casos, es suficiente con respirar el aroma del aceite. Esto relaja el cuerpo, alivia el estrés, sosiega el sistema nervioso y alivia los dolores de cabeza. También se obtienen los mismos efectos añadiendo flores frescas o secas enteras al agua del baño o colocando las flores bajo la funda de la almohada a la hora de acostarse. Lo añado a mi bálsamo de primeros auxilios para que el aroma surta un efecto calmante a la persona herida.



Dolores y molestias: Sus efectos relajantes son aplicables también al sistema muscular. Un masaje con aceite de lavanda puede calmar los músculos doloridos, aliviar el dolor de la artritis, ayudar en la curación de esguinces y torceduras y aliviar los dolores de espalda y lumbago. El aceite también contiene compuestos analgésicos que ayudan a aliviar el dolor de la tensión muscular e incluso de las lesiones.

Acaba con los piojos y sus liendres y es un repelente de insectos: El aceite esencial de lavanda nutre el cabello, le proporciona un bonito brillo y hace que huela de maravilla. También ayuda a mantener el cabello libre de piojos.

Utiliza el aceite esencial diluido con un aceite portador, como el de coco o el de oliva, para cubrir completamente el cuero cabelludo y el cabello. Deja que se absorba durante una hora y haga su magia. A continuación, lávate el pelo para retirar el aceite y utiliza el peine para liendres. En adelante, puedes añadir una o dos gotas de aceite de lavanda al champú o al agua del aclarado para mantener alejados a los piojos. El aceite de lavanda también es un excelente repelente de insectos de buen olor.

Problemas respiratorios: El aceite esencial de lavanda es un excelente tratamiento para los problemas respiratorios de todo tipo. Desde problemas simples y cotidianos como resfriados, gripe, dolor de garganta, tos y sinusitis. También puede utilizarse para problemas respiratorios más difíciles y crónicos como: asma, laringitis, bronquitis, tos ferina y amigdalitis.

Aplícalo de manera tópica sobre la piel del pecho, el cuello y debajo de la nariz, donde podrá respirarse fácilmente, o añádelo a un vaporizador o a una olla de agua humeante. El vapor, junto con el agradable aroma, abre las vías respiratorias y afloja las flemas, al tiempo que combate los gérmenes causantes de la infección.

Infecciones urinarias, cistitis y retención de líquidos: Los efectos diuréticos de la lavanda ayudan a eliminar el exceso de líquidos y toxinas del organismo y alivian la hinchazón que pueda presentar. A medida que se elimina el líquido, el aceite también ejerce una influencia antibiótica, atacando cualquier infección subyacente, y elimina las toxinas que puedan estar causando problemas.

Reduce la tensión arterial: La eliminación del exceso de líquidos ayuda a bajar la tensión arterial y a reducir la hinchazón de todo tipo. Los efectos relajantes de la lavanda ayudan a deshacerse del estrés que pueda estar contribuyendo al problema.

Recolección: Mi momento preferido para salir a buscar lavanda es cuando el tiempo es seco y no hay viento. La mañana y la noche son especialmente propicias para recoger flores, ya que muchos de los aceites se disipan durante el calor del día. Los tallos de lavanda se deben cortar en la base de la planta.

Recetas. Infusión de lavanda: Para preparar infusión de lavanda, prepara una cucharadita (5 g) de flores secas de lavanda o una cucharada (15 g) de flores frescas. Disponlo en una tetera y cubre con una taza (250 ml) de agua hirviendo. Tapa la tetera para mantener el calor y deja reposar la infusión entre 10 y 15 minutos para que se liberen las cualidades medicinales. Cuélalo y bébelo caliente varias veces al día.

Tintura de lavanda: Ingredientes: 1 + ½ taza (360 g) de flores, tallos y hojas de lavanda picados, 500 ml de vodka o brandy de 100 grados. Coloca la lavanda en un tarro de cristal y cúbrela con vodka. Cierra bien el tarro y colócalo en un lugar fresco y oscuro para que se infusione. Deja reposar la tintura de 4 a 6 semanas, agitándola suavemente todos los días. Cuela la tintura a través de un filtro de café. Se debe conservar en un lugar fresco y oscuro, dura hasta 3 años.

Destilación del aceite de lavanda: Equipo de destilación: un alambique o una olla a presión pequeña, tubo de vidrio, tubo de cobre estañado, manguera flexible, cubeta de agua fría, recipiente colector, termómetro. Necesitarás flores, tallos y hojas de lavanda picados finos o bien molidos y agua para cubrir las hierbas. Si dispones de un alambique comercial, sigue las instrucciones para la destilación al vapor del aceite esencial. En caso contrario, aquí están mis instrucciones para utilizar una olla a presión para la destilación al vapor. Construye un serpentín de refrigeración con tubo de cobre estañado. Envuelve el tubo alrededor de una lata u otra cosa en forma de cilindro para darle esa forma y enfriar el aceite. Utiliza un pequeño trozo de manguito o conducto flexible para conectar el tubo de cobre a la válvula de descarga de la olla a presión.

El vapor subirá por la válvula y fluirá hacia la tubería de cobre para enfriarse. Dobla el tubo de cobre según sea necesario para colocar el serpentín en una olla o una cubeta con agua fría. Haz un pequeño orificio en la parte inferior de la cubeta para que salga el tubo de cobre. Sella el orificio de salida con un tapón o sellador de silicona. Los tubos bajan ahora de la olla a presión a la cubeta de enfriamiento y de la cubeta al recipiente de recogida. Introduce las flores, los tallos y las hojas, todo bien picado, en la olla a presión. Añade el agua necesaria para cubrir las hierbas y llena la olla a presión hasta un nivel de 5 a 7,5 cm. Calienta la olla a presión despacio y observa si el aceite comienza a acumularse en el recipiente de recogida.

El aceite comenzará a destilarse cerca del punto de ebullición del agua, pero momentos antes de que el agua hierva. Atentos a la acumulación de aceite. Vigila el alambique para asegurarte de que no hierve en seco. Recoge el destilado hasta que se vuelva transparente o hasta que la mayor parte del agua se haya destilado. Una mezcla turbia de aceite y agua indica la presencia de aceite en el destilado. Una vez que el destilado es transparente, eso indica que solo contiene agua, y la destilación habrá terminado. Transfiere el aceite destilado a un frasco de vidrio oscuro con tapa hermética para guardarlo. El aceite esencial de lavanda es mucho más suave que la mayoría de los demás aceites esenciales y puede aplicarse con seguridad directamente sobre la piel como antiséptico para ayudar a curar heridas y quemaduras.

Lechuga canadiense, Escariola Mediterránea, *Lactuca canadensis*, *L. virosa* y *L. serriola*



Son miembros de la familia de las margaritas y las asteráceas y están muy extendidas. Su savia ha sido utilizada para aliviar el dolor. La mayoría de las especies de lechuga silvestre *Lactuca* contienen estas lactonas analgésicas en su látex lechoso.

Identificación: La lechuga silvestre alcanza de 90 a 150 cm de altura, normalmente sobre un solo tallo, y tiene una savia lechosa en la raíz, las hojas y los tallos. El tallo central es de un color verde claro a verde rojizo, salpicado de vetas moradas. Sus hojas verdes alternas tienen a veces bordes morados o un color amarillento.

Las hojas lanceoladas pueden crecer hasta 7,5 cm de ancho y unos 25 cm de largo. Las hojas suelen ser lobuladas, aunque no siempre, y su aspecto es similar al de una hoja de diente de león. Algunas especies tienen como unos pelos espinosos a lo largo del nervio central en el envés de la hoja y otras tienen dientes en los márgenes que pinchan bastante.

La savia blanca lechosa se vuelve de color tostado tras la exposición al aire, por la oxidación. Se trata de una característica diferenciadora. La lechuga silvestre florece desde finales de verano hasta principios de

otoño. Sus flores son pequeñas y parecidas a las del diente de león, con pétalos amarillos o ligeramente anaranjados. Las cabezas de las flores son mucho más pequeñas que las del diente de león (de aproximadamente 0,8 cm de diámetro con 12 a 25 rayos) y están muy por encima de las hojas en un tallo alto, a diferencia del diente de león, cuyas flores se encuentran a poca altura del suelo. Al cabo de 3 o 4 semanas, las flores son sustituidas por frutos secos de color marrón oscuro con pelos blancos. La raíz pivotante es gruesa y profunda.



extension.umass.edu/landscape/weeds/lactuca-canadensis

Uso comestible: Esta lechuga ligeramente amarga es buena para comer cuando las hojas se cocinan como se hace con las espinacas. Al hervirla se elimina parte de su amargor. Puede comerse cruda, pero suele ser demasiado amarga para el gusto de la mayoría de las personas.

Uso medicinal: La savia de látex blanco que recorre la planta contiene lactonas sesquiterpénicas, que son sus principales componentes medicinales, similares a los de la achicoria (que también encuentras en este libro). Las plantas más viejas tienen mayores concentraciones de savia, especialmente cuando la planta está empezando a florecer. Lo mejor es utilizar la savia una vez seca o en forma de tintura para aprovechar al máximo sus compuestos medicinales.

Insomnio y como sedante: Las propiedades sedantes de la lechuga silvestre proceden de la savia lechosa que recorre los tallos y las hojas. Calma la inquietud y la ansiedad e induce al sueño sin crear adicción.

Alivio del dolor: La lechuga silvestre también ha recibido el nombre de lechuga del opio por sus efectos similares a este, aunque mucho más suaves. Utilizado en pequeñas dosis, tiene un efecto sedante y analgésico sin provocar el malestar estomacal ni la fuerte subida del opio verdadero. También es útil como tratamiento de dolores menstruales, musculares, articulares y cólicos.

Verrugas: Aplicar la savia blanca sobre la piel como tratamiento para las verrugas externas. Cubrir la verruga con savia una o dos veces al día hasta que desaparezca.

Precauciones: Utilizar con precaución ya que tiene un efecto sedante. Cuidado con exceder la dosis.

Recolección: Recolecta las hojas y los tallos en verano, cuando la planta está empezando a florecer para aprovechar al máximo sus propiedades medicinales. Aún mejor es recoger la savia lechosa directamente en un pequeño tarro de cristal. Esto requiere más tiempo, pero se obtiene una dosis más concentrada. La savia se torna de color marrón y se endurece cuando se seca. Las plantas más viejas son las mejores. Deja planta suficiente para que esta se recupere.

Recetas. Tintura de lechuga silvestre: Necesitarás: vodka, brandy u otro alcohol de 80 grados y hojas de lechuga silvestre frescas o secas. Llena un tarro de cristal limpio y estéril con hojas lechosas frescas picadas o utiliza 56 g de lechuga silvestre seca por cada taza de alcohol. También puedes utilizar la savia. Cubre las hierbas con vodka u otro alcohol apto para ser bebido. Remueve las hierbas para eliminar las burbujas de aire. Traslada el recipiente a un lugar fresco y oscuro y deja reposar la tintura de 3 a 4 semanas, agitándola a diario. Cuela las hierbas y retíralas. Se debe conservar en un lugar fresco y oscuro, dura hasta 5 años.

Linaza, Lino, *Linum usitatissimum*



Las semillas del lino se denominan linaza. El lino es una planta muy útil para elaborar medicinas, aceite y tejidos. Muchas personas lo toman como suplemento nutricional. Pertenece a la familia *Linaceae*.

Identificación: El lino común es una planta anual. Aunque rara vez se encuentra en estado silvestre, suele ser fácil encontrar un cultivo o incluso podemos hacer



que crezca en nuestro huerto. La planta ya madura mide de 0,9 a 1,2 m de altura. En las puntas de los tallos ramificados crece un racimo suelto de flores pedunculadas de color azul púrpura. Cada flor, con un ancho de entre 2 y 2,5 cm, tiene 5 pétalos ovados rodeados de 5 estambres erectos, con puntas azules y un ovario verde. Los 5 sépalos tienen forma de lanza. El lino tiene hojas simples, alternas, erguidas, de color verde, que miden de 1,25 a 3,75 cm de largo. Son muy estrechas. No tienen pedúnculo y presentan márgenes lisos. Posee tallos erguidos que en su mayoría no están ramificados, con multitud de tallos redondos y lisos que crecen desde su base. El fruto del lino es una cápsula redonda, seca y con 5 lóbulos de entre 0,75 y 1,25 cm de diámetro.



Uso comestible: Los brotes y las semillas pueden consumirse tanto crudos como cocidos. Pero hay que tener cuidado y no comer los brotes crudos, ya que pueden taponar el intestino. Mastica bien las semillas para que se liberen los nutrientes, ya que enteras no se digieren bien.

Uso medicinal. Como suplemento nutricional: Las semillas de lino son ricas en fibra dietética, proteínas, ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes. Moler semillas de lino y chía frescas para consumo diario forma parte de mi rutina. Creo que las semillas frescas son mejores, ya que el aceite se pone rancio con bastante rapidez.

Control del colesterol: La ingesta diaria de linaza trituradas es una buena forma de reducir el colesterol y el LDL.

Afecciones autoinmunes: Las semillas de lino tienen un alto contenido en ácidos grasos omega 3, ácido alfa-linolénico (ALA) y lignanos. Estos compuestos ayudan a regular la respuesta inmunitaria, inhiben la inflamación, tienen efectos neuroprotectores, actúan como antioxidantes y modulan las influencias hormonales en las enfermedades autoinmunes.

Problemas respiratorios: El aceite de linaza es una ayuda ante problemas respiratorios, incluido el SDRA (síndrome de dificultad respiratoria aguda). Sus efectos antiinflamatorios ayudan a combatir la tos, el dolor de garganta y la congestión.

Estreñimiento: Para el estreñimiento, prueba con dos cucharaditas de semillas de lino molidas cada mañana, ingeridas junto con un vaso de agua.

Piel, forúnculos, abscesos, herpes, acné, quemaduras: Una cataplasma caliente de aceite de semillas de lino en un algodón o aplicada directamente ayuda a curar estos problemas cutáneos tan habituales. El lino es un excelente antiinflamatorio con efectos en el interior del organismo y como tratamiento tópico.

Regulador hormonal: Las semillas de lino contienen lignanos, un tipo de fitoestrógeno. Esto ayuda a equilibrar las hormonas femeninas, especialmente en mujeres posmenopáusicas, y también ayuda con los síntomas de la menopausia.

Cáncer: La linaza y el aceite de linaza funcionan como tratamiento complementario, así como para la prevención del cáncer de mama y de próstata. En este último caso, parecen reducir los niveles de PSA (antígeno prostático específico). Las semillas de lino ayudan a disminuir el riesgo de cáncer de mama, reducen la posibilidad de metástasis y ayudan a eliminar las células cancerosas en las mujeres posmenopáusicas. Consulta con tu oncólogo.

Recolección: Las semillas de lino se recolectan de la misma manera que el trigo. Se recogen cuando la planta y los frutos estén secos y las vainas empiezan a partirse. Agita una hoja y tamiza. Puede que tengas que aplastar las vainas para acceder a las semillas.

Advertencias y recomendaciones: Las semillas de lino molidas y en polvo se ponen rancias bastante rápido. Yo guardo mis semillas de lino enteras hasta que las necesito, entonces muelo o trituro solo la cantidad necesaria. Es importante beber mucha agua con las semillas de lino.

Llantén, Oreja de burro, *Plantago major*



Plantago major es una pequeña planta perenne, a menudo llamada mala hierba. Crece de forma silvestre en jardines, césped, patios y caminos. Pertenece a la familia de las plantagináceas.

Identificación: Sus características hojas tienen una textura ondulada. Las hojas son ovaladas o casi redondas y tienen un pecíolo grueso. Las hojas crecen en roseta en la base de la planta. Cada hoja mide entre 5 y 20 cm de largo. Tiene un margen ondulado o liso y de cinco a nueve venas elásticas paralelas. Al partir la hoja por la mitad y tirar de ella, estas venas se pueden ver fácilmente. Las flores, de color blanco verdoso, tienen estambres púrpuras y crecen en tallos densos que alcanzan una altura de 15 a 45 cm. Las flores son muy pequeñas y en su mayoría quedan eclipsadas por los sépalos y las brácteas de color marrón verdoso. Los tallos floridos se elevan por encima del follaje. Las plantas producen muchas semillas diminutas de un sabor amargo. *Plantago lanceolata*, llantén de hoja estrecha, puede utilizarse de igual manera que el *P. major*.

Uso comestible: Las hojas y las semillas son comestibles. Me gustan las hojas en ensalada y las recojo cuando aún son muy jóvenes y tiernas. Me encanta quitar y comer las semillas. A medida que envejecen, se vuelven duras y fibrosas, pero pueden cocinarse en sopas y guisos. A veces, las semillas se muelen para hacer harina con ellas, pero son tan pequeñas que se necesita mucho tiempo y energía para reunir las suficientes como para que merezca la pena.

Uso medicinal: La hierba del llantén tiene muchas cualidades medicinales. Es antiinflamatorio, analgésico, antioxidante, demulcente, diurético, expectorante, hepatoprotector, modulador inmunitario y un antibiótico de poca potencia.

Curación de heridas, llagas, picaduras de insectos y erupciones cutáneas: Una cataplasma hecha con hojas de llantén machacadas es una buena opción para ayudar con la cicatrización de heridas leves, llagas y mordeduras o picaduras de insectos. Se evitará la infección, ayudará a detener la hemorragia y reducirá la inflamación, eliminando el escozor o el picor. Una cataplasma con un poco de saliva es fácil de hacer cuando sufres una picadura. El llantén tiene un excelente efecto de extracción y puede eliminar el veneno o un aguijón. Mis hijos ya saben que si les muerden o pican deben masticar un poco de llantén y aplicárselo para un alivio casi inmediato. Si una herida está infectada, combino el llantén con una hierba con una potente acción antibiótica, como la milenrama, por ejemplo. Para hacer una cataplasma, machaca, mastica o magulla unas hojas frescas de llantén para aplicar directamente sobre la piel afectada. Cubre las hojas con una gasa para mantenerlas en su sitio. Cambia la cataplasma según sea necesario.

Mordeduras de serpiente: Para las mordeduras de serpiente, utilizar el llantén tanto de manera interna como externamente. Aplicar una cataplasma de hojas frescas de llantén directamente sobre la picadura para extraer el veneno y tomar 2 cucharadas (10 g) de zumo de llantén recién exprimido o 1 cucharadita (5 ml) de tintura de llantén. La tintura también puede utilizarse como cataplasma si no se dispone de hojas frescas. En el caso de las mordeduras de serpiente, depende mucho del tipo de serpiente y de la rapidez con que se administren los remedios.

Cistitis, diarrea, infecciones de las vías respiratorias, úlceras y colitis: El zumo de las hojas de llantén común es bueno como calmante de las mucosas inflamadas, incluidas las membranas de las vías respiratorias, digestivas y urinarias.

Llantén para enfermedades autoinmunes e intestino permeable: Para las afecciones autoinmunes y otras enfermedades crónicas, prueba a tomar una infusión de llantén dos veces al día o bien en forma de tintura. Los beneficios se ven con el tiempo. De la misma manera que el llantén actúa sobre la piel, también sana el interior del intestino. Para el intestino permeable se recomienda consumir hojas frescas y beberlas en zumo o como infusión a diario. La tintura también es eficaz, pero es mejor complementarla con llantén fresco o infusión para ayudar a que el llantén llegue al revestimiento intestinal para una curación directa.

Dolor de muelas: La aplicación directa de llantén sobre una muela cuando duele o existe una infección dental es muy eficaz para aliviar la inflamación, la infección y el dolor. Me gusta combinarlo con la



Hoja de plátano y tallo de flor, de Rasbak - trabajo propio, [CC por SA 3.0]

aplicación de aceite de clavo. Ambos pueden empaparse en algodón e introducirse en la zona infectada. Si no hay hojas frescas a mano, pueden utilizarse hojas secas.

Dolor de garganta e inflamación de las encías: Añade una cucharada (15 g) de zumo de llantén a media taza de agua y úsalo para hacer gárgaras en cuanto aparezca el primer síntoma de dolor de garganta. También reduce la inflamación del tejido gingival.

Estreñimiento, lombrices intestinales y enfermedad inflamatoria intestinal: Las semillas de llantén son excelentes para aliviar el estreñimiento y las lombrices intestinales gracias a la fibra y el mucílago que encontramos en la infusión. Para aliviar el estreñimiento, prueba a tomar 1 taza (250 ml) de infusión de semillas de llantén (ver receta a continuación) antes de acostarte. Asegúrate de consumir el líquido y las semillas para obtener todo el efecto laxante de la planta.

Recetas. Infusión de semillas de llantén: Toma 1 cucharadita (5 g) de semillas de llantén y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las semillas y déjalo reposar mientras se enfría. Bebe la tisana y las semillas.

Tintura de llantén: Se necesitan hojas de llantén, vodka de 80 grados u otro alcohol apto para beber y un tarro de cristal con tapa hermética. Llena el tarro con hojas de llantén fresco cortadas en trozos pequeños o con medio tarro de hojas secas. Vierte el vodka sobre las hojas y llena el tarro, asegurándote de que todas las hojas queden cubiertas. Tapar bien el tarro. Deja macerar la tintura entre 6 y 8 semanas, agitando el frasco de vez en cuando. Vierte el alcohol a través de un colador de malla fina o un filtro de café para eliminar toda la hierba. Puedes conservar la tintura en un armario fresco y oscuro hasta 5 años. Dosificación: 1/2 a 1 cucharadita (5ml-10ml). Para infusionar un aceite de llantén, sustituye el vodka por aceite de oliva ecológico y sigue las mismas instrucciones.

Infusión de llantén: Pon 1 cucharadita (5 g) de hojas secas de llantén o 1 cucharada (15 g) de hojas frescas en una taza (250 ml) de agua hirviendo. Deja que repose 10 minutos. Cuela las hojas y estará listo para beber.

Lúpulo, *Humulus lupulus*

El lúpulo silvestre pertenece a la familia de las *Cannabaceae*. Es una planta de tipo enredadera. Tiene un tallo ramificado con pelos rígidos orientados hacia abajo que confieren estabilidad. Permiten que la planta trepe. El lúpulo crece de 450 a 760 cm de altura.

Identificación: El lúpulo tiene hojas verdes, opuestas y lobuladas. Las hojas tienen de 3 a 5 lóbulos con bordes finamente dentados y extremos puntiagudos. Las flores masculinas y femeninas del lúpulo se encuentran en plantas separadas. Las flores masculinas crecen en panículas de 7,5 a 12,5 cm. La flor femenina (cono de semillas) se asemeja a una piña



de pequeño tamaño. Las flores miden de 3,75 a 7,5 cm de largo y tienen brácteas superpuestas de color verde amarillento con un pequeño fruto (aquenio) en la base.



Lúpulo, CCO Creative Commons, trabajo propio de moritz320

Las flores tienen un olor dulce.

Uso comestible: Las flores femeninas (conos de semillas o estróbilos) se utilizan para infusión y para elaborar cerveza. Las hojas jóvenes y los brotes se utilizan a veces cocidos y también se comen crudos.

Los extractos y aceites de lúpulo se utilizan como aromatizantes en bebidas no alcohólicas y dulces.

Uso medicinal: Las flores de lúpulo son sedantes y favorecen la digestión. Cuando se utilice como sedante, elaborarlo con lúpulo fresco. Para otros usos medicinales, puedes utilizar lúpulo seco.

Ansiedad, insomnio y como sedante: El lúpulo fresco es un potente sedante. Para el insomnio y la ansiedad, prueba una combinación de lúpulo y raíz de valeriana antes de acostarte. Con lúpulo seco se obtienen efectos ansiolíticos sin los fuertes efectos sedantes.

Digestión: El lúpulo es un amargo muy eficaz. Es un excelente digestivo.

SII y vejiga irritable: El lúpulo trata los síntomas del síndrome del intestino y la vejiga irritables. Las propiedades amargas y las cualidades sedantes reducen los espasmos tanto de la vejiga como del intestino, aliviando temporalmente los síntomas, pero no tratan la causa subyacente.

Moratones, forúnculos e inflamación: Una cataplasma de lúpulo triturado ayuda a curar hematomas, forúnculos, tejidos inflamados y articulaciones afectadas por la artritis.

Asma, síndrome premenstrual y espasmos musculares: El lúpulo es un antiespasmódico y alivia los calambres menstruales, los espasmos musculares y los de los bronquios como consecuencia del asma. También tiene propiedades fitoestrogénicas similares a las de la soja.

Recolección: La época de cosecha varía en función del clima. Solo se cosechan y utilizan en la elaboración de cerveza los conos de semillas femeninos, recogiéndose tanto las flores de lúpulo polinizadas como las no polinizadas (estróbilos).

Recetas. Infusión de valeriana y lúpulo: 1 litro de agua, 1 cucharada colmada (15 g) de lúpulo fresco, 1 cucharada colmada de raíz de valeriana picada, y miel cruda o sirope de arce, si se desea. Pon a hervir un litro de agua y añade las hierbas. Tapa la olla y baja el fuego hasta que quede un hervor muy lento. Cocer la infusión a fuego lento durante 5 minutos y apagar el fuego.

Deja la olla tapada para que las hierbas se infusionen durante otros 45 minutos. Puedes endulzar la infusión con miel cruda o jarabe de arce puro, si se prefiere. Bebe de 1 a 1 ½ tazas (250 ml- 375 ml) de la infusión antes de acostarte.

Malva de camp, *Malva sylvestris*

La malva, también llamada alboeza, botonera o chicha y pan, es una hierba que se propaga con facilidad y puede ser bienal. Se trata de una planta diferente del malvavisco, que también aparece en este libro. Pertenece a la familia de las malváceas (*Malvaceae*) y se parece al hibisco.

Identificación: Esta planta crece de 90 cm a 300 cm de altura. Sus ramas están desnudas o cubiertas de finos pelos suaves. Tienen hojas palmeadas, de color verde oscuro, con largos peciolos. Las hojas miden de 3,5 cm a 5 cm de ancho y tienen de 3 a 9 lóbulos poco profundos. Las hojas del tallo son alternas. Las hojas tienen un tacto áspero, pero sueltan mucílago al aplastarlas. Las flores, de color rosa púrpura, florecen entre los meses de mayo y agosto. Crecen de 2 a 4 flores en racimos axilares y se forman a lo largo del tallo principal. Miden unos 5 cm de diámetro y tienen 5 pétalos oscuros, veteados y dentados. Las flores de la base del tallo se abren primero. Los frutos parecen como unos discos comprimidos o una rueda de queso, lo que le ha valido el apodo de «flor de queso». Las semillas maduras miden aproximadamente 0,6 cm de diámetro y son de color verde parduzco o marrón.



Uso comestible: Todas las partes son comestibles crudas o cocidas y son mucilaginosas. Las hojas se cocinan de igual forma que la okra. Las raíces de malva cocidas pueden batirse y utilizarse como claras de huevo en un merengue.

Uso medicinal: Las raíces, hojas, semillas y flores de la malva tienen características medicinales. El mucílago es muy calmante y un buen antiinflamatorio.



Alivia las mucosas irritadas: La infusión de malva ayuda en los casos de mucosas irritadas. Alivia el revestimiento de las vías respiratorias y otras membranas mucosas para aliviar los síntomas de los resfriados, tos, bronquitis, enfisema y del asma. También es antiinflamatoria.

Quemaduras, hematomas, inflamación y otros usos tópicos: La malva calma el tejido inflamado y funciona bien para tratar quemaduras, dermatitis y cualquier tipo de inflamación. Puede añadirse al baño o utilizarse sobre la piel.

Acción Antibacteriana e infecciones urinarias: La tintura de hojas y flores es antibacteriana contra *Staphylococcus*, *Streptococcus*, y *Enterococcus*. Da un mejor resultado si se utiliza con hierbas antibacterianas más fuertes para las infecciones urinarias y otras infecciones. La malva alivia la inflamación y la irritación de las vías urinarias y favorece la cicatrización.



Dentición: La infusión de raíz de malva es segura para los niños y es un buen aliado contra el dolor y la inflamación que provoca la aparición de los dientes. Frotar la infusión sobre las encías tantas veces como sea necesario.

Náuseas, malestar estomacal y digestivo: La infusión de hojas o raíces de malva alivia las náuseas. Actúa bien contra la gripe estomacal, las úlceras y otros trastornos del aparato digestivo, calmando la inflamación y favoreciendo el funcionamiento normal del intestino.

Recetas. Infusión de raíz de malva: 1 cucharada (15 g) de raíz de malva triturada o en polvo, 500 ml de agua. Lleva el agua con la raíz a ebullición y cuece a fuego lento de 5 a 10 minutos. Deja que se enfríe hasta una temperatura que permita beberla y cuela la raíz. Bebe 1 taza (250 ml), de la infusión ya tibia o fría.

Malvavisco, *Althaea officinalis*

La planta del malvavisco común se cultiva comercialmente para uso medicinal, pero crece en muchos lugares de forma silvestre. Las raíces se utilizaban para hacer el caramelo de malvavisco original, a diferencia de la versión actual de supermercado, que es 100% azúcar.



La planta crece en lugares frescos y húmedos, como las orillas cubiertas de hierba de lagos y arroyos y en los bordes de las marismas. Yo la cultivo en mi jardín. Pertenece a la familia de las malváceas.

Identificación: El malvavisco es una planta perenne de color verde con grandes flores blancas que florecen entre los meses de julio a septiembre. Las plantas alcanzan de 120 cm a 180 cm de altura y forman matas de unos 80 cm de diámetro. Las hojas varían de forma. Algunas parecen una punta de lanza, mientras que otras tienen tres o cinco lóbulos o también pueden ser dentadas. Están cubiertas de una fina pelusa aterciopelada por ambos lados.

La planta tiene muchos tallos sin ramas cubiertos de suaves pelos blancos. Los tallos tienen salientes en forma de dientes de sierra.

Las flores tienen forma de trompeta, de 5 a 7,5 cm de diámetro y unos 7,5 cm de profundidad. Las flores producen vainas que maduran de agosto a octubre y se abren para liberar pequeñas semillas negras y planas.

Uso comestible: Las hojas, las flores, la raíz y las semillas son comestibles. Las raíces contienen un mucílago de sabor dulce. Las raíces se cortan en rodajas y se hierven durante 20 minutos. Luego se retiran del líquido. Se vuelve a hervir el líquido restante con azúcar al gusto y se bate para hacer caramelos de malvavisco a la antigua.

Uso medicinal: Las raíces, las hojas y las flores se utilizan para tratamientos medicinales. Son especialmente valiosos para tratar problemas de las mucosas.

Acidez por indigestión, úlceras pépticas, intestino permeable y otros problemas digestivos: Utilizo la raíz de la planta de malvavisco para tratar los problemas causados por el exceso de ácido estomacal y para el intestino permeable. Es eficaz para neutralizar el ácido y aliviar los síntomas. La raíz tiene un efecto laxante moderado, lo que la hace útil en el tratamiento de problemas intestinales como la colitis, la ileítis, el síndrome del intestino irritable y la diverticulitis. También es un ingrediente que utilizo en mi mezcla especial para el intestino permeable, ya que forma una capa protectora alrededor de las perforaciones del intestino.

Tos seca, bronquitis, asma bronquial, congestión y pleuresía: Como el malvavisco resulta tan bueno para tratar las membranas, es una buena ayuda para los problemas respiratorios. Alivia la inflamación y la irritación de las mucosas y calma el sistema respiratorio. No tiene acción expectorante.

Dentición: A los niños pequeños se les puede dar un trozo de raíces frescas peladas para masticar. El palito para masticar alivia el dolor de la dentición y tiene un sabor ligeramente dulce. Vigila con atención antes de que esté tan mordisqueado que pueda convertirse en un peligro de asfixia para el niño.

Irritación, inflamación e hinchazón de la piel: Para la irritación cutánea, prueba con una pomada o crema preparada a base de raíz de malvavisco y ulmus rubra (ver receta más abajo), o haz una cataplasma con la raíz seca y molida del malvavisco. Basta con añadir un poco de agua para hacer una pasta con la raíz en polvo y agua, y aplicarla sobre la irritación. Ambas son igual de eficaces, pero la pomada resulta más fácil de usar y no hay que preocuparse de que se caiga.

Úlceras cutáneas, heridas y extracción de objetos extraños: La pomada de raíz de malvavisco y ulmus rubra es muy eficaz para curar lesiones cutáneas de todo tipo. También es útil para la extracción de objetos alojados bajo la piel, como astillas y partículas que se incrustan tras sufrir rasguños o cortes, y también ayudan en su curación.





Raíces Malvavisco, por Víctor M. Vicente Selvas, CCO

Infecciones urinarias y cistitis: Las infecciones urinarias y la cistitis responden bien a una decocción de raíz de malvavisco. Calma los tejidos irritados y los relaja, lo que ayuda a aliviar el dolor y permite que la decocción actúe sobre la infección.

Recetas. Pomada de raíz de malvavisco y ulmus rubra: Ingredientes: 100 g de raíz de malvavisco finamente molida, 50 g de lanolina, 50 g de cera de abeja, 300 g de parafina ablandada, 100 g de corteza de ulmus rubra finamente molida. Calentar a la vez la raíz de malvavisco, la lanolina, la cera de abejas y la parafina al baño maría o en un horno utilizando el ajuste más bajo. Una vez que se haya enfriado lo suficiente como para poder manipularlo, pero aún no esté cuajado, añade la corteza de ulmus rubra y viértelo en un recipiente adecuado.

*También puedes preparar este ungüento sin corteza de ulmus rubra. Sin embargo, la corteza actúa como medicamento complementario y como conservante del preparado.

Manzanilla o manzanillo, *Matricaria chamomilla*

La manzanilla es una hierba muy útil que se utiliza con profusión. Es una planta con propiedades calmantes y también sedantes. Pertenece a la familia de las asteráceas.

Identificación: La manzanilla tiene unas flores parecidas a las margaritas con un receptáculo hueco en forma de cono. El cono, de color amarillo, está rodeado de 10 a 20 pétalos blancos curvados hacia abajo. Se puede distinguir la planta de otras flores similares por el patrón en el que crecen las flores, cada flor en un tallo independiente.

La forma más común de identificar la manzanilla es arrancando una pequeña cantidad de la flor y aplastándola entre los dedos.

Tiene un ligero aroma afrutado. La manzanilla crece de manera silvestre y también es fácil de cultivar en el jardín. Prospera en espacios abiertos y soleados que posean un suelo bien drenado. No tolera el calor excesivo ni la sequedad.

Matricaria chamomilla es la manzanilla alemana. La manzanilla inglesa tiene usos medicinales similares. Las dos plantas se distinguen por sus hojas. Las de la manzanilla alemana son muy finas y vellosas, mientras que las de la manzanilla inglesa son más grandes y gruesas. Las hojas de la manzanilla alemana también son bipinnadas, cada limbo puede dividirse a su vez en secciones foliares más pequeñas. Los tallos de la manzanilla alemana son algo plumosos, y la inglesa carece de pelos. Dependiendo de las condiciones de cultivo, la manzanilla puede crecer entre 60 y 90 cm de altura.

Uso comestible: Recojo tanto flores como hojas para uso medicinal, pero las flores hacen el mejor té. Las flores tienen sabor a manzana y el de las hojas recuerda a la hierba. Se puede preparar un buen licor con flores secas de manzanilla y vodka.



Manzanilla alemana, Alvesgaspar - trabajo propio, [CC por SA 3.0]

Uso medicinal: La manzanilla o camomila se suele tomar en infusión, pero también en tintura o como hierba seca encapsulada.

Problemas digestivos: La manzanilla relaja los músculos, también aquellos encargados de la digestión. Esto hace que sea un buen tratamiento para el dolor abdominal, la indigestión, la gastritis y la hinchazón. También se utiliza para la enfermedad de Crohn y el síndrome del intestino irritable.

Cólico: Se sabe que la manzanilla es segura para su uso con bebés. Añadir una taza de tisana al baño del niño por la noche calmará los cólicos y ayuda a conciliar el sueño.

Dolor muscular: La acción antiespasmódica de la manzanilla alivia la tensión muscular. Alivia los músculos doloridos y las molestias corporales.

Insomnio: La manzanilla es calmante y sedante. Una taza de infusión de manzanilla, tomada al acostarse o durante la noche, ayuda a conciliar el sueño. Si necesitas algo más fuerte, utiliza una tintura.

Colirios, conjuntivitis y ojos rojos: Para los problemas oculares, puedes probar con un colirio que se fabrica disolviendo de 5 a 10 gotas de tintura de manzanilla en un poco de agua previamente hervida y enfriada o preparando una infusión fuerte de manzanilla.

Esta mezcla alivia la vista cansada y trata las infecciones. A menudo la combino con otras hierbas como la milenrama y el liquen Usnea.

Asma, bronquitis, tos ferina y congestión: Un tratamiento de vapor funciona muy bien para la congestión. Añade dos cucharaditas (10 g) de pétalos de flores de manzanilla a una olla de agua hirviendo. Inhala el vapor hasta que se pueda expulsar la flema. También puedes añadir de 2 a 3 gotas de aceite esencial de manzanilla a un vaporizador y utilizarlo durante la noche.

Alergias y eczemas: Para afecciones alérgicas, como los picores y eczemas, prueba con el aceite esencial de manzanilla. El proceso de destilación al vapor altera la química del remedio, confiriéndole propiedades antialérgicas. Diluye el aceite esencial en un aceite portador para utilizarlo directamente sobre la piel o para inhalarlo.

Recolección: Lo mejor es recolectar la manzanilla durante su periodo de máxima floración. Personalmente, prefiero recoger la manzanilla a última hora de la mañana, después de que se haya evaporado el rocío y antes de que llegue el calor del día. Selecciona las flores que estén completamente abiertas y pellizca o corta la cabeza de la flor por la parte superior del tallo. Secar para uso posterior.

Precauciones: Aunque es poco frecuente, algunas personas son alérgicas a la manzanilla. Las personas alérgicas a la familia de las asteráceas, como la ambrosía y los crisantemos, no deben tomar tampoco manzanilla.

Recetas. Infusión de manzanilla: Ingredientes: 1 o 2 cucharaditas (10 g) de flores u hojas secas de manzanilla y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte 1 taza (250 ml) de agua hirviendo sobre las flores u hojas de manzanilla. Deja reposar de 5 a 10 minutos. Cuélalo.

Licor de manzanilla: Ingredientes: 500 ml de vodka de 80 grados, 1 taza (240 g) de flores de manzanilla, 2 cucharadas (30 g) de miel cruda o al gusto y la ralladura de un limón. Combina todos los ingredientes en un tarro bien tapado y deja reposar la mezcla de dos a cuatro semanas. Cuélalo.

Margarita, *Leucanthemum vulgare*



También conocida como consuelda o belide portuguesa, pertenece a la familia de las margaritas y las asteráceas. Suele encontrarse en zonas alteradas, campos y bordes de carreteras.

Identificación: La margarita es fácilmente reconocible por sus flores de rayas blancas con flósculos centrales amarillos. Cada planta erecta crece de 30 cm a 90 cm de altura a partir de rizomas superficiales bien desarrollados. A menudo las encontrarás en agrupaciones, extendidas por el alcance de su rizoma bajo la tierra. Las hojas son largas, lobuladas, irregulares, alternas y toscamente dentadas. Las hojas se vuelven más pequeñas a medida que se asciende por el tallo. Cada tallo contiene una flor que florece de mayo a octubre. A menudo se confunde con la margarita Shasta (también comestible), que es mucho más alta.

Uso comestible: Las hojas, los brotes tiernos, las flores y las raíces son comestibles. Los brotes tiernos y las hojas se pueden picar y añadir a las ensaladas. El sabor es fuerte, así que yo los uso con moderación. El sabor acre aumenta con la edad, por lo que las hojas más viejas es mejor cocerlas, cambiando el agua durante la cocción. Son buenas para añadir a sopas y guisos. Las raíces pueden comerse crudas y resultan mejores en la primavera.

Uso medicinal: Toda la parte aérea es medicinalmente activa, pero las flores son las más potentes. La planta actúa como antiinflamatorio, antiespasmódico, diurético y tónico. Induce la sudoración, alivia la tos y cura las heridas.

Congestión torácica y tos: La margarita es eficaz para aliviar los espasmos de tos provocados por la tos ferina y los resfriados, y ayuda a aliviar la congestión y la mucosidad de los pulmones. Para ello, prueba con la infusión o la tintura de esta planta.

Asma: La margarita es antiespasmódica y ayuda a calmar las vías respiratorias, lo que facilita la respiración a las personas que padecen asma.

Tónico: La margarita es un tónico suave para el organismo, que calma la irritación y la inflamación generalizada.

Heridas, contusiones, erupciones, infecciones fúngicas y otras enfermedades de la piel: La margarita calma las inflamaciones e irritaciones de la piel y es un buen ingrediente para añadir a lociones y bálsamos. Sobre la piel, ayuda a curar cortes, rasguños, hematomas, mordeduras y picaduras de insectos e infecciones fúngicas. La infusión o decocción puede utilizarse como limpiadora de la piel.

Infecciones oculares, conjuntivitis: Hervir las flores en agua destilada y colarlas a través de una malla fina o un filtro de café. Enfriar y utilizar el lavado estéril como si fuera un colirio para combatir infecciones oculares.



Propiedades desintoxicantes, diuréticas: La margarita es un diurético suave y favorece la sudoración. Ayuda al organismo a eliminar toxinas a través de la orina y la piel.

Insecticida y control de pulgas: Las cabezuelas secas, machacadas o molidas, son útiles como antipulgas e insecticida.

Recolección: Recolecta las hojas, las flores y los tallos mientras la planta esté en flor. Secar para uso posterior.

Recetas. Infusión de flores de margarita: Se hierven las flores, las hojas y los tallos de margarita. Bajar el fuego y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Colar y endulzar con miel cruda.

Mejorana, *Origanum majorana*

La mejorana, también llamada mejorana de maceta, es una hierba tierna perenne con sabor a pino y cítricos. Está emparentada con el orégano y tiene usos similares y un sabor aún más suave. La planta se cultiva mucho en jardines de hierbas y puede encontrarse en estado silvestre, aunque no se cultive. Yo la planto en mi jardín para disponer siempre de ella. Pertenece a la familia de las lamiáceas (menta).

Identificación: La mejorana tiene hojas lisas, estrechas y opuestas, de 0,5 a 1 cm de largo, de forma ovalada y ligeramente puntiagudas. El margen es liso y la base cónica. La hoja tiene numerosos pelos que



le dan una textura suave y aterciopelada. Las hojas de color verde grisáceo son aromáticas y con mucho sabor. Crece hasta una altura de 25 a 60 cm sobre varias ramas delgadas. Los tallos son cuadrados y de color morado. La planta produce delicadas flores blancas o rosas en espigas al final de las ramas a finales del verano y principios del otoño.

Uso comestible: Las hojas, el tallo y las flores son comestibles.

Uso medicinal: Las hojas de esta hierba tienen muchas aplicaciones medicinales. Pueden tomarse en la comida o bien puede utilizarse el aceite destilado.

Tónico digestivo y respiratorio: La mejorana es un tónico eficaz para los aparatos digestivo y respiratorio. Es un tratamiento excelente para los problemas relacionados con estos órganos.

Alivio para la menstruación: La hierba es capaz de inducir la menstruación, por lo que no debe ser utilizada en cantidades significativas por mujeres embarazadas. Cuando se utiliza en cantidades medicinales, calma el útero y alivia el dolor y los calambres. Equilibra las hormonas y alivia los síntomas de la menopausia y del síndrome premenstrual. Ayuda a que aparezca la menstruación cuando esta se retrasa.

Síndrome de ovarios poliquísticos: Las personas que padecen el síndrome de ovario poliquístico y los problemas de fertilidad asociados pueden encontrar una ayuda en la mejorana. Al equilibrar las hormonas, es capaz de aliviar los síntomas de esta enfermedad y se dice que ayuda a las mujeres a concebir.

Favorece la producción de leche materna: Las madres en periodo de lactancia aseguran que observan un aumento de la producción de leche materna cuando consumen mejorana a diario.

Diabetes: Las personas con diabetes de tipo II pueden añadir mejorana y romero a su dieta diaria. Esta combinación mejora la gestión del azúcar en sangre.

Espasmos musculares, cefaleas tensionales y sobrecarga muscular: El aceite esencial de mejorana tiene un efecto calmante sobre los músculos y las cefaleas de tipo tensional. Algunas personas afirman que basta con inhalar el aceite para aliviar la cefalea. Dos o tres gotas añadidas a un vaporizador o al agua del baño son suficientes. También es muy eficaz para aliviar los espasmos y dolores musculares cuando se diluye y se utiliza como aceite de masaje.

Reduce la tensión arterial: El aceite esencial de mejorana reduce la tensión arterial al respirar su aroma. La relajación del cuerpo y la liberación del estrés ayudan a bajar la tensión arterial de forma natural.

Cómo utilizar la mejorana con fines medicinales: Para beneficiarse de sus propiedades, basta con una cucharada sopera (15 g) de mejorana seca, espolvoreada sobre los alimentos, tomada en cápsulas o en infusión. Para las hierbas frescas, añade un cuarto de taza (60 g) de mejorana picada en ensaladas u otros alimentos. Tanto la hierba fresca como la seca son beneficiosas.

Precauciones: No utilizar en dosis elevadas si se está embarazada, ya que puede provocar la menstruación.

Milenrama, *Achillea millefolium*

Siempre guardo milenrama en mi botiquín, ya que tiene muchas utilidades. También se conoce como perejil bravío o flor de la pluma. La reconozco por la forma plumosa de sus hojas, su textura y su aroma. Pertenece a la familia de los ásteres o margaritas. Se encuentra en zonas templadas de todo el mundo.

Identificación: La milenrama es una planta erecta que crece a partir de un rizoma que se expande. Tiene hojas plumosas finamente divididas que crecen a lo largo del tallo. Las plantas crecen de 30 a 90 cm a pleno sol o en sombra parcial. Sus hojas bipinnadas o tripinnadas miden de 5 a 20 cm de largo y pueden ser peludas. Las hojas se disponen en espiral sobre el tallo en grupos de 2 a 3. Cada hoja se divide en muchos foliolos, que a su vez se dividen en foliolos más pequeños. Las hojas, de color verde plateado, parecen helechos y son plumosas.



Las flores florecen de mayo a julio.

Cada inflorescencia es un racimo de 15 a 40 diminutas flores en disco rodeadas de 3 a 8 flores en rayo. El aroma de la milenrama es similar al de los crisantemos. Las flores son muy duraderas. Los colores van del blanco al amarillo, pasando por el rosa y el rojo. La milenrama es una buena planta para tener en el jardín, ya que repele muchas plagas y atrae insectos.

Uso comestible: Las hojas se pueden comer tanto crudas como cocidas. Son amargas, es mejor comer las hojas tiernas. La planta es muy nutritiva. Sin embargo, no recomiendo comer mucha cantidad debido a su capacidad como coagulante de la sangre.

Las flores y las hojas se utilizan para preparar infusión, pero si se utilizan solo hojas será amargo. Un poco de miel cruda ayuda a mejorar el sabor.

Uso medicinal: Todas las partes de la planta tienen capacidad medicinal.

Detener hemorragia interna y sangrado externo: La milenrama detiene rápidamente las hemorragias contrayendo los vasos sanguíneos y favoreciendo la coagulación. Es una planta que contiene compuestos antiinflamatorios y antibacterianos que alivian la inflamación y promueven la cicatrización. También ayuda a desinfectar las heridas. Si es posible, limpia la herida antes de aplicar la milenrama. Detendrá rápidamente la hemorragia y cualquier suciedad o material infeccioso se verá atrapado en la herida, por lo que es mejor limpiar primero si es posible.

Para utilizar las hojas de milenrama en una herida o absceso, pica o trocea finas las hojas y aplícalas sobre la herida. A menudo llevo conmigo milenrama seca en polvo para este fin. Cubre la herida con un paño suave y déjalo en su sitio. Repítelo 2 o 3 veces al día hasta que la herida esté cicatrizada y haya desaparecido la hinchazón. El aceite o la tintura de milenrama pueden utilizarse para tratar hemorragias nasales y otras lesiones menores, al igual que la milenrama en polvo. Pon unas gotas de aceite o tintura en la zona afectada, aplicadas con un pañuelo o tela y déjalo sobre la herida.

Contusiones, esguinces y hemorroides: Para contusiones, esguinces, hemorroides y otras hinchazones, usa una cataplasma de hojas o tallos de milenrama machacados hasta formar una pasta y aplícala sobre la zona lesionada. Cubre a continuación. El aceite o pomada de milenrama en infusión funciona bien para contusiones, esguinces, hinchazones y hemorroides.

Antibacteriana y antifúngica: La milenrama tiene potentes agentes antibacterianos y antifúngicos. Curará una herida rápidamente. No lo utilices en heridas profundas, ya que las curará demasiado rápido y es mejor que la herida cicatrice desde dentro hacia fuera. Es muy bueno añadirlo a un bálsamo especial para primeros auxilios. También es un potente antifúngico.

Fiebres, resfriados y sarampión: La milenrama reduce la duración del virus del sarampión, los resfriados y las fiebres. Baja rápidamente la fiebre. Mastica milenrama cruda o bebe su infusión para inducir la sudoración y reducir así la fiebre. Un método más fácil (y más apetecible) es tomar milenrama en forma de tintura. Abre los poros, favoreciendo la transpiración, y purifica y mueve la sangre.

Problemas menstruales: La infusión o tintura de milenrama trata diferentes problemas menstruales, desde la amenorrea o falta de menstruación hasta el sangrado excesivo y los calambres. Tonifica los músculos uterinos después del parto, reduce los calambres al relajar la musculatura lisa y previene las hemorragias. También ayuda a provocar la menstruación.

Molestias dentales: Para reducir la inflamación y aliviar el dolor dental, mastica un trozo de raíz fresca o de hojas de milenrama. Además de sus beneficios antiinflamatorios y antiinfecciosos, la milenrama contiene ácido salicílico, un analgésico que actúa con rapidez.

Mastitis: Como antibacteriana y antiinflamatoria, la milenrama funciona bien para la mastitis. Una cataplasma de hojas parece funcionar mejor mientras se alternan compresas calientes y frías (las hojas de col también funcionan bien para la mastitis).

Ansiedad y relajación sin sedación: La milenrama parece reducir la ansiedad sin ocasionar efectos sedantes. Tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso central.

Recolección: La milenrama es mejor cuando es joven, recolectada en primavera o a principios de verano, antes de que las flores hayan sido polinizadas. Seca las hojas, los tallos y las flores para su uso posterior. Una vez que la hierba está seca, guárdala en un tarro tapado en un lugar fresco, oscuro y seco.

Precauciones: No ingieras ni tomes infusiones de milenrama durante el embarazo. Algunas personas son alérgicas a la milenrama. No la utilices si eres alérgico a las plantas de la familia de las asteráceas o margaritas, si observas alguna erupción o si te produce algún tipo de irritación. No utilizar antes de una intervención quirúrgica.

Recetas. Infusión de milenrama: Una cucharadita (5 g) de flores u hojas secas de milenrama, una taza (250 ml) de agua hirviendo y edulcorante, si se desea endulzar un poco. Vierte una taza (250 ml) de agua hirviendo sobre una cucharadita (5 g) de flores u hojas secas de milenrama. Deja reposar unos 5 minutos. Endulza con miel cruda o sirope de arce.

Tintura de milenrama: Ingredientes: hojas y flores frescas de milenrama, vodka, brandy u otro alcohol de 80 grados o más. Pica la milenrama en trozos pequeños y envásala bien para llenar un tarro de cristal. Llena el tarro con alcohol y tápalo bien. Observa el tarro cada pocos días y añade más alcohol según sea necesario para mantenerlo lleno. Deja reposar la tintura de 6 a 8 semanas. Cuela el alcohol a través de unas cuantas capas de estopilla y exprime todo el líquido. Retira las hierbas, etiqueta el frasco y guarda la tintura en un lugar fresco y oscuro.

Aceite de milenrama: Se necesitan hojas de milenrama frescas o secas, aceite de oliva ecológico u otro aceite portador. Si utilizas milenrama fresca, corta las hojas en trozos de unos 2,5 cm y déjalas secar. Coloca las hierbas en un tarro o recipiente resistente al calor y añade el aceite justo para cubrir las hierbas. Llena una olla pequeña con 1/3 de agua y llévala a ebullición. Baja el fuego hasta un suave hervor antes de usar. Coloca el bote de aceite y las hierbas en el agua, evitando que esta entre en el recipiente del aceite. Utiliza el agua como un hervidor doble para calentar suavemente las hierbas y el aceite durante 2 o 3 horas. Es importante que no se sobrecaliente. Deja enfriar el aceite y fíltralo a través de un par de capas de estopilla. Aprieta la estopilla para sacar todo el aceite de hierbas. Desecha la hierba. Ya está listo el aceite para fines medicinales.

Pomada de milenrama: Ingredientes: ½ taza (125ml) de aceite de milenrama Infusionado, 28g de cera de abejas. Mezcla al baño maría la cera de abejas y el aceite infusionado hasta que se haya derretido la rama. Comprueba la consistencia mojando una cuchara y metiéndola en el frigorífico para que se endurezca. Si no está lo suficientemente sólida, añade más cera de abejas. Pero si está demasiado dura, añadir más aceite. Viértelo en el tarro o molde y deja que se endurezca. Etiqueta y añade la fecha.

Mostaza, Repollo, *Brassica oleracea*

Muchos jardineros no se dan cuenta del valor que tiene la mostaza como planta medicinal. La planta es bienal o perenne y forma una cabeza redonda que puede alcanzar los 2,4 m cuando está completamente madura. La mayoría de las mostazas se cosechan mucho antes de alcanzar ese tamaño. Pertenece a la familia de las brasicáceas.

Identificación: Las hojas son grises y poseen un tallo grueso. Las flores amarillas de cuatro pétalos aparecen en primavera. Las hojas forman una cabeza a finales del verano del primer año. La mostaza también puede ser de color púrpura rojizo, verde o blanco. Todas las variedades tienen los beneficios saludables que se detallan a continuación.

Uso comestible: La mostaza es una hortaliza común, sobre todo en invierno, porque se conserva bien en la despensa. Se puede comer cruda o cocida.

Uso medicinal: Mastitis y dolor de pecho en madres lactantes: Considero que este es el uso medicinal principal para las hojas de mostaza. Para los pechos hinchados que molestan y la mastitis, utiliza una cataplasma hecha con hojas de mostaza. Corta la vena de la hoja de mostaza y aplasta o golpea la hoja con una maza. Se pretende conseguir la hoja intacta pero machacada para obtener los componentes curativos del azufre y al zumo. Aplicar la hoja magullada sobre el pecho o forrar la copa del sujetador con la hoja. Repetir según sea necesario hasta que la infección desaparezca.

Tratamiento de heridas, úlceras de pierna, dolores articulares, artritis, cánceres de piel: Las hojas de mostaza funcionan bien para limpiar heridas y prevenir infecciones. También son útiles para reducir la hinchazón en articulaciones que duelen y para tratar tumores cutáneos.

Trocea las hojas y aplástalas para que suelten los jugos beneficiosos y caliéntalas en muy poca agua. Aplicar las hojas en forma de cataplasma sobre la zona afectada. La mostaza desintoxica la piel y el tejido subyacente, mientras que impide el crecimiento bacteriano y reduce la inflamación.

Problemas intestinales: La mostaza es útil para tratar problemas intestinales gracias a sus compuestos sulfurosos. La mostaza fermentada en forma de chucrut es aún más eficaz para tratar problemas intestinales de toda índole.

Diabetes: El zumo de chucrut, mezclado con un poco de zumo de limón, ayuda a las a controlar la diabetes a las personas que la padecen y a estabilizar sus niveles de azúcar en sangre. El zumo de chucrut estimula la digestión y el páncreas.

Estreñimiento: La mostaza, su zumo y el zumo de chucrut tienen propiedades laxantes.

Tratar el cáncer: Para tratar el cáncer, especialmente el de estómago, intestinos, páncreas y próstata, bebe zumo de mostaza o de chucrut dos veces al día. También debe consumirse la mostaza finamente picada según se tolere. Tanto el zumo de mostaza como el de chucrut tienen muchos compuestos beneficiosos diferentes que combaten el cáncer y ayudan a sanar el organismo.

Recetas. Chucrut: Necesitarás un tarro o vasija de cristal grande. Yo prefiero utilizar una vasija de fermentación, pero un tarro de cristal también sirve, una pesa de fermentación o un plato que quepa en el recipiente, un bol grande o una cuba para mezclar, una fuente o una bandeja. Ingredientes para 4 litros de chucrut: 1 cabeza grande de mostaza finamente rallada, unas cuantas hojas grandes de la parte exterior de la mostaza, 3 cucharadas (45 g) de sal de encurtir y 1 cucharada (15 g) de semillas de alcaravea, opcional.

Corta en tiras finas la mostaza y añade 2 cucharadas (30 g) de sal. Deja reposar durante unos 10 minutos para que salgan los jugos. Amasar la mostaza durante 10 minutos o más para que suelte todavía más jugo.



Añadir la sal restante y las semillas de alcaravea. Pasa la mostaza a un tarro de cristal grande o a una olla y añade los jugos. Por la parte superior de la mostaza rallada, dispón las hojas de mostaza enteras. Coloca un peso en la parte superior de la mostaza para mantenerla debajo del líquido.

Las cubetas de fermentación utilizan pesos propios para esta tarea, pero también se puede utilizar un plato limpio u otro recipiente. Pon la tapa al recipiente. Coloca el recipiente en un lugar fresco sobre una bandeja o plato por si se derrama algo de líquido. Dejar reposar la mostaza toda la noche y comprobarlo al día siguiente para asegurarse de que toda la verdura está sumergida en el líquido. Retira la espuma que se haya podido formar.

Vigila el chucrut cada dos días durante 4 semanas. Guárdalo en el frigorífico y utilízalo antes de 6 meses. El chucrut puede conservarse enlatado durante más tiempo. Sin embargo, opino que esto destruye algunas de las enzimas beneficiosas, así como los cultivos vivos. Recomiendo utilizar el chucrut con cultivos vivos.

Mostaza blanca, Ajenabo, *Sinapis alba*

La mostaza blanca pertenece a la familia *Brassicaceae* (mostaza). Se cultiva sobre todo por sus semillas o como forraje y está muy extendida. Los granos de mostaza blanca son de color amarillo, también se llama mostaza amarilla. Las mostazas marrón y negra son diferentes, pero también tienen usos medicinales.

Identificación: La mostaza blanca es una hierba anual de 30 a 60 cm de altura. Florece de julio a septiembre. La flor de mostaza blanca tiene una corola amarilla de poco más de 1,25 cm de diámetro con cuatro pétalos de



Mostaza blanca cerca de Abu Ghosh, SuperJew - propio trabajo [CC 3.0]

0,75 a 1,25 cm de largo. Contiene cuatro sépalos y seis estambres (4 largos y dos cortos). Las hojas alternas son pecioladas con un foliolo velloso. Sus tallos están ramificados y son también peludos. Cada hoja tiene lóbulos pinnados irregulares, con bordes en diente de sierra. Los foliolos terminales son grandes y claramente lobulados. El fruto de la mostaza blanca tiene muchas semillas diminutas y redondas de color amarillo claro.

Uso comestible: Las semillas, las flores, las hojas y el aceite que se extrae son comestibles. Me gusta comer las hojas tiernas en ensalada, y a veces cocino las más viejas como una verdura o en un puchero. Cuando se muelen muy finas, las semillas se convierten en un condimento o saborizante picante.

Uso medicinal: La mostaza blanca es antibacteriana y antifúngica, digestiva, diurética, emética, expectorante, rubefaciente y estimulante. Se utiliza tanto de manera externa como interna.

Neumonía, bronquitis, enfermedades respiratorias: Las semillas de mostaza blanca, una vez en polvo y en forma de cataplasma, son buenas para tratar las enfermedades respiratorias. Actúan como un irritante para aflojar la flema y ayudar a expulsar la mucosidad del cuerpo. La cataplasma se aplica en el pecho, se deja hasta que la piel enrojece y se retira rápidamente. Como es irritante y podrían salir ampollas si se deja demasiado tiempo.

Ingesta de veneno: El grano de mostaza molido, administrado por vía oral en cantidad, puede provocar vómitos. Se puede utilizar para hacer expulsar venenos y otras sustancias peligrosas que se hayan ingerido.

Prevenir las infecciones: Para prevenir infecciones en una herida, o en cualquier parte del cuerpo, la mostaza blanca es una buena aliada. Tiene abundantes compuestos de azufre, que ayudan a prevenir las infecciones. Se utiliza a menudo en combinación con el ajo. Para obtener los mejores resultados, utiliza granos de mostaza frescos y molidos hasta formar una pasta. Si utilizas granos de mostaza secos, hay que remojarlos en agua antes de molerlos.

Previene el cáncer: Las semillas de mostaza contienen sustancias beneficiosas que reducen el riesgo y la reaparición del cáncer. No cura el cáncer, pero parece prevenir su propagación o su reaparición. Una cucharada sopera (15 g) diaria de semillas de mostaza blanca trituradas o molidas es suficiente para obtener estos importantes beneficios.

Artritis: La mostaza blanca aplicada sobre la piel es irritante. La irritación de la piel provoca un aumento del riego sanguíneo en la zona. La piel y las articulaciones se calientan y entonces se mitiga el dolor. Debes tener cuidado de retirar la mostaza una vez que la piel se enrojece para evitar que aparezcan ampollas y otros daños en la piel.



Para tratar la artritis y otros dolores articulares, se mezclan semillas de mostaza blanca molidas con vinagre en cantidad suficiente para hacer una pasta. Aplicar sobre la piel de la zona afectada. El polvo de semillas de mostaza blanca (1 cucharada o 15 g) añadido al agua del baño también resulta beneficioso para el dolor artrítico.

Irritación de garganta: La infusión de semillas de mostaza elaborada con las hojas de la planta es una ayuda para el dolor de garganta. El aumento de la circulación sanguínea y el contenido de azufre ayudan a cicatrizar la garganta. Es bueno hacer gárgaras de infusión de semillas de mostazas varias veces al día, empezando al primer signo de irritación. Su acción es similar a la de las gárgaras de cayena.

Sabañones (o quemaduras por frío): Las molestias que suponen los sabañones se ven aliviadas gracias al poder calentador de la mostaza blanca. Mezcla una parte de polvo de semillas de mostaza blanca y cuatro partes de semillas de lino molidas hasta obtener una pasta. Utiliza esta mezcla como cataplasma para deshacerte de los sabañones.

Recetas: infusión de semillas de mostaza. Se necesita 1 cucharadita (5 g) de granos de mostaza triturados y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua sobre los granos de mostaza y déjalo reposar tapado entre 2 y 4 minutos.

Cataplasma de mostaza amarilla. Necesitarás: una cucharada (15 g) de granos de mostaza blanca molidos, 1/2 taza (120 g) de harina, 1 clara de huevo y 250 ml de agua caliente. Mezcla la mostaza y la harina y añade la clara de huevo y el agua hasta formar una pasta ligera. Aplicar inmediatamente en el cuerpo sobre la zona afectada.

Nopal, *Opuntia ficus-indica*

El nopal pertenece a la familia de las *Cactaceae* (cactus). También se conoce como higo chumbo, chumba, higo de tuna, chumbera... entre otros nombres.

Identificación: El nopal crece hasta 480 cm de altura, con hojas planas y redondeadas que se ramifican. La flor y, más tarde, el fruto, crecen directamente sobre la almohadilla foliar. Todo el cactus, incluido el fruto, está cubierto de dos tipos diferentes de espinas. Hay espinas grandes y fijas que se ven fácilmente y espinas pequeñas, que parecen pelos y son más difíciles de ver y se desprenden con facilidad. Son estas espinas más pequeñas las que pueden incrustarse en la piel si no se tiene cuidado.

Las flores solitarias son grandes, bisexuales y de color amarillo o naranja. El fruto, llamado tuna, es una baya que recubre numerosas semillas duras.

Los nopales se encuentran en zonas semiáridas y desérticas y se pueden cultivar fácilmente en macetas. Crecen en racimos tupidos.

Uso comestible: Tanto las hojas como los frutos son comestibles. Hay que pelarlas con cuidado antes de utilizarlas (véase Recolección). Bebe el zumo de las tunas y utiliza las almohadillas en ensaladas, tacos, salteados y sopas. La fruta es muy nutritiva.

Uso medicinal: Los efectos antiinflamatorios del nopal son excepcionales. Puedes guardar una remesa de la fruta desecada para los viajes, pero lo mejor es el zumo fresco.

Para obtener los máximos beneficios, hay que beber al menos 60 ml de zumo al día. No se conocen riesgos para la salud derivados de su uso prolongado.

Artritis y dolor articular: El dolor de las articulaciones causado por la inflamación puede verse





mitigado por la ingesta diaria de zumo de nopal. Tarda tiempo en hacer efecto (de uno a dos meses) y aumenta con el uso.

Mordedura de serpiente y como cataplasma para extracciones: La hoja del nopal es excelente como planta para extraer toxinas.

Corta la almohadilla exterior de la hoja del nopal y machaca la parte interior para colocarla sobre una mordedura de serpiente lo antes posible.

Utilízalo junto con *Plantago* y *Echinacea*, si están disponibles.

Diabetes: El nopal es beneficiosa para el páncreas, órgano vital para la producción de insulina. Al restablecer la salud del páncreas, ayuda a equilibrar el azúcar en sangre.

Cardiopatías, colesterol y circulación: Los beneficios antiinflamatorios contribuyen

a disminuir las posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas.

El zumo de nopal o higo chumbo también reduce el colesterol y mejora la circulación sanguínea en todas las partes del cuerpo.

Dolores musculares y fatiga: Los altos niveles de vitaminas y otros nutrientes, combinados con las propiedades saludables del nopal, lo convierten en una excelente opción para el tratamiento de la fatiga y los dolores musculares causados por lesiones.

Enfermedades inflamatorias: El zumo está indicado para todas las enfermedades inflamatorias incluidas las cutáneas, como la psoriasis, el eczema y la urticaria.

Recolección: La recolección de los nopales debe hacerse con cuidado debido a sus pequeñas espinas peludas. Vístete con ropa gruesa de manga larga, pantalones largos, botas y guantes. Utilizo unas pinzas para recoger el fruto maduro y las hojas y las coloco con cuidado en una cesta para manipularlas más tarde.

Tras la recolección, sostengo el fruto o la hoja sobre

una llama y quemo completamente las espinas, carbonizando la piel. Una vez frías, retiro la piel. Algunas personas utilizan papel de lija para quitar las espinas, pero yo prefiero carbonizarlas.

Onagra común, Rosa de Noche, *Oenothera biennis*



La onagra también se conoce como enotera, hierba del asno o hierba del vino. Pertenece a la familia *Onagraceae*.

Identificación: La *Oenothera biennis* es una planta bienal. En su primer año, las hojas pueden crecer hasta 25 cm de largo. Las hojas son lanceoladas, dentadas y forman una roseta. En su segundo año, el tallo floral presenta hojas alternas dispuestas en espiral sobre un tallo floral velloso y áspero, a menudo teñido de púrpura.

Las hojas recuerdan a las del sauce. Este tallo floral erguido a veces se ramifica cerca de la parte superior de la planta y crece de 0,9 a 1,8 m de altura. Florece de junio a octubre.

Las flores son de color amarillo brillante y estarán parcial o totalmente cerradas durante el calor del día. Las flores tienen cuatro pétalos y miden de 2,5 a 5 cm de diámetro. Crecen en una panícula terminal con muchas flores. Las flores son fragantes, pero solo duran de 1 a 2 días. Las vainas son largas y estrechas.

Uso comestible: Todas las partes de la onagra son comestibles, incluidas las flores, las hojas, los tallos, el aceite, la raíz y las vainas. Las raíces pueden comerse cocidas o hervidas. Las flores y los capullos están buenos en crudo, por ejemplo, en una ensalada. Las vainas jóvenes pueden cocerse o hacerse al vapor. Los tallos del segundo año se pueden pelar y tomarse frescos. Las semillas son comestibles y aceitosas. Las hojas no suelen comerse debido a su textura, pero podría hacerse si se hierven varias veces.

Uso medicinal: El aceite de onagra procede de las semillas de la planta, que contienen ácido gamma linolénico (AGL), un ácido graso omega 6 que también se encuentra en la borraja. Las flores, raíces, corteza y hojas también se utilizan con fines medicinales.

Equilibrio hormonal de la mujer, síndrome de ovario poliquístico, síndrome premenstrual y menopausia: El aceite de onagra ayuda a equilibrar las hormonas femeninas. Trata de manera natural los síntomas del síndrome premenstrual, como la sensibilidad de los senos, la retención de líquidos y la hinchazón, el acné, la irritabilidad, la depresión, los cambios de humor y los dolores de cabeza.

También es útil en el tratamiento del síndrome de ovario poliquístico (SOP), favorece la fertilidad y regula el ciclo menstrual. Ayuda con los síntomas de la menopausia, como los sofocos, los cambios de humor y los trastornos del sueño.

Caída del cabello en hombres y mujeres: La onagra combate las causas hormonales de la calvicie masculina y de la alopecia androgénica en la mujer. Al equilibrar las hormonas, previene la caída del cabello y, en algunas personas, ayuda a que vuelva a crecer. Lo mejor es utilizarla tanto de manera interna como tópica (frotar el cuero cabelludo a diario junto con aceite esencial de romero diluido).

Enfermedades de la piel, eczema, psoriasis, acné: El aceite de onagra es un aliado para las personas con problemas de piel como acné, eczema, dermatitis y psoriasis. Equilibra las causas hormonales de estas afecciones, reduce la inflamación y ayuda con la cicatrización, al tiempo que mitiga el picor, el enrojecimiento y la hinchazón.

Artritis y osteoporosis: El aceite de onagra es un buen suplemento para las personas con artritis reumatoide y osteoporosis. Es antiinflamatorio, reduce el dolor y la rigidez. También equilibra las hormonas que provocan la pérdida de masa ósea debido a la osteoporosis. También parece que ayuda con la absorción del calcio. Para esto, es mejor combinarlo con aceite de pescado.

Trastornos gastrointestinales: La corteza y las hojas son astringentes y cicatrizantes. Resultan eficaces en el tratamiento de los trastornos gastrointestinales causados por espasmos musculares del estómago o los intestinos. Ayudan a calmar los espasmos y mejoran la

digestión.

Tos ferina: La onagra es un expectorante. El jarabe que se realiza con las flores ayuda a tratar los síntomas de la tos ferina y es más fácil de administrar a los niños pequeños que una tintura o una infusión. Hierve las flores en un poco de agua, cuele y endulza con un poco de miel cruda.



Asma y alergias: Puedes utilizar infusiones de hojas y corteza para tratar el asma. La infusión alivia los espasmos bronquiales y abre las vías respiratorias. No cura el asma, solo trata los síntomas. Parece que funciona mejor para el asma resultante de alergias.

Tensión arterial y colesterol: Un consumo regular de aceite de onagra ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre y disminuye la presión arterial.

Los mejores resultados se obtienen con un uso prolongado. No está pensado para situaciones de gravedad o urgencia.

Neuropatía diabética: El aceite de onagra ayuda a tratar los dolores nerviosos como consecuencia de la diabetes.

Recolección, preparación y almacenamiento: Las semillas de onagra maduran de agosto a octubre. Recógelas cuando estén maduras, se han de prensar para obtener aceite antes de que se sequen. Las flores deben recogerse en plena floración. Recoge las hojas y la corteza del tallo cuando estos hayan crecido. Se pela la «corteza» de la onagra y se seca para su uso posterior. Las hojas también se recogen y se secan en ese momento. Desentierra las raíces el segundo año, cuando sean más grandes y potentes.

Recetas. Cómo hacer aceite de onagra prensado en frío: Muele las semillas frescas. Para moler las semillas puedes utilizar: un molino de harina, una picadora de salchichas, un exprimidor, un molinillo de café o una batidora. Hay que conseguir una pasta. Pueden ser necesarias varias pasadas por el molinillo para obtener un molido fino. Añade una pequeña cantidad de agua solo si es necesario, para facilitar la trituración. A continuación, se hace una bola con las semillas molidas y se amasan con la mano para que suelten el aceite, que recogemos en un cuenco pequeño. Amasar y exprimir las semillas hasta que suelten el aceite puede llevar algún tiempo. Coloca la pasta en una bolsa de semillas o utiliza un filtro de café y apriétalo para que suelte aún más aceite en el bol. Cuando hayas recogido todo el aceite posible, utiliza un filtro nuevo para eliminar los restos de semillas que puedan quedar. La dosis estándar para uso interno es de 1 gramo de aceite al día, repartido en 2 o 3 tomas.

Infusión de onagra fuerte: 28 g de corteza y hojas, trituradas o picadas en trozos pequeños, 500 ml de agua. Echa la hierba en el agua y llévalo a ebullición. A continuación, reduce el fuego. Cuece a fuego lento durante 10 minutos. Dejar enfriar la infusión y cuela las hierbas. Mantén la tisana refrigerada hasta que lo necesites y consúmela antes de tres días.

Orégano, *Origanum vulgare*

Hay muchas variedades diferentes de orégano. Todas ellas son medicinales, pero varían en las cantidades de compuestos que aportan beneficios. Se dice que el orégano más potente procede de Grecia. Bajo mi opinión, las plantas cultivadas con el calor del verano son más potentes. Pertenece a la familia de las lamiáceas (menta).

Identificación: El orégano es una planta que crece en la mayoría de los jardines de hierbas, es muy posible que lo utilices como condimento en la cocina.

Si no estás familiarizado con esta hierba, busca hojas ovaladas opuestas, de color verde brillante y un poco vellosas. Se trata de una planta perenne que, al igual que la menta, su pariente cercana, puede adueñarse de la zona. La planta crece cerca del suelo, pudiendo

llegar a alcanzar los 80 de altura. Cada hoja mide entre 1 y 4 cm de largo. Las flores son moradas y diminutas, y crecen en espigas erectas por encima de las hojas.

Uso comestible: El orégano se utiliza como hierba culinaria para condimentar muchos tipos de alimentos, sobre todo en platos mediterráneos.

Uso medicinal: Para uso medicinal, el orégano puede utilizarse como hierba en los alimentos, en infusión, o bien como tintura o aceite esencial. El aceite esencial es muy concentrado y debe diluirse en un aceite portador antes de utilizarlo. Es antiviral, antibacteriano y antifúngico. El orégano se utiliza internamente para tratar infecciones y se puede aplicar de manera tópica para tratar problemas cutáneos e infecciones por hongos.

Refuerza el sistema inmunitario y antiviral: El orégano contiene una amplia gama de antioxidantes y propiedades antiinflamatorias y antiinfecciosas que aceleran la curación del organismo. Contiene vitaminas A y C, así como otros compuestos beneficiosos para reforzar el sistema inmunitario.

Ayuda a aliviar las tensiones del organismo y estimula el sistema inmunitario para que produzca glóbulos blancos, que suponen la defensa del cuerpo contra bacterias, virus, hongos y células cancerosas.

Levaduras y otras infecciones fúngicas: El aceite de orégano es un potente antibacteriano, antiviral y antifúngico. También es antiinflamatorio, lo que favorece la cicatrización. Inhibe el crecimiento de la *Candida*, la levadura que origina con más frecuencia las infecciones por hongos. El carvacrol y el timol son los principales componentes que tratan las infecciones por hongos y evitan su propagación.

Recomiendo utilizar la infusión o tintura de orégano una o dos veces al día para tratar las infecciones internas por hongos y realizar también un lavado con la tisana o el aceite de orégano bien diluido. El aceite esencial diluido es eficaz contra los hongos de las uñas de los pies, el pie de atleta, otras infecciones fúngicas y también para la tiña.

Problemas de piel: El orégano contiene antioxidantes y antiinflamatorios que favorecen la cicatrización, reducen los signos del envejecimiento, curan las manchas y mejoran el aspecto de las cicatrices. Neutralizan los radicales libres de la piel que causan arrugas y manchas propias del envejecimiento y mejoran además la elasticidad de la piel.

Cáncer: Además de los beneficios antiinflamatorios y los efectos inmunoestimulantes del orégano para combatir el cáncer, el carvacrol de esta hierba tiene propiedades antitumorales que ralentizan el crecimiento y la reproducción de las células cancerosas y favorecen su muerte celular.

Cardiosaludable: La infusión de orégano contiene ácidos grasos omega-3 y ayuda a mejorar los niveles de colesterol. También es beneficioso para el corazón en otros aspectos, ya que ayuda a prevenir la aterosclerosis, los infartos de miocardio y los derrames cerebrales.

Estimula el metabolismo y la pérdida de peso: El orégano estimula el metabolismo, lo cual hace que el cuerpo queme más calorías. Puede aumentar los niveles de energía en algunas personas y podría ayudar con la pérdida de peso.

Prevenir enfermedades o acelerar la recuperación: Cuando algún miembro de la familia está enfermo, suelo utilizar la infusión o el aceite de orégano para evitar la propagación de la enfermedad y acelerar la recuperación de aquellos que ya están enfermos. Lo mejor es utilizarlo ante el primer síntoma de enfermedad.

Infecciones bronquiales, asma y tos: Añade aceite de orégano al agua y para hacer vapores faciales que ayuden con la congestión y traten las infecciones bronquiales, el asma y la tos. Alivia la inflamación de las vías respiratorias.

Recolección: Es fácil encontrar una planta pequeña en tu tienda de jardinería más cercana. Recolecta las hojas y los tallos antes de que la planta florezca para obtener el mejor sabor. Sigue siendo potente después de la floración, pero el sabor será más amargo.

Precauciones: No tomes aceite de orégano durante el embarazo. Tiene una alta concentración y no se ha demostrado que sea seguro para el embarazo.

Recetas. Infusión de orégano: Yo prefiero utilizar hojas frescas de orégano para preparar la infusión, aunque también se pueden utilizar hojas secas. Las hojas secas pierden los valiosos aceites y nutrientes con el tiempo, así que asegúrate de tener reservas.

Necesitarás: 1 cucharada (15 g) de hojas de orégano

fresco o 1 cucharadita (5 g) seco, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo, miel cruda o sirope de arce, al gusto.

Aplasta o machaca las hojas de orégano en el fondo de una taza o un vaso. Vierte 1 taza (250 ml) de agua hirviendo sobre las hojas y tapa la taza para mantener el calor. Deja reposar las hojas de 5 a 10 minutos. Añade miel o sirope de arce para endulzar la infusión y hacerla más agradable al paladar.

*Para utilizarlo como limpiador cutáneo, no endulces la infusión y deja que se enfríe antes de utilizarla.

Aceite de orégano. El aceite esencial de orégano puede obtenerse por extracción al vapor. Si se dispone del equipo necesario para la extracción al vapor, podemos obtener un aceite más fuerte que debemos diluir antes de su uso. Consulta las instrucciones en la página 33. El método siguiente es más sencillo, pero produce un aceite menos potente que no es necesario diluir.

Infusión de aceite de orégano: Hojas y tallos de orégano fresco. Un aceite portador, como el aceite de oliva ecológico, aceite de semilla de uva, de jojoba o cualquier otro aceite adecuado. Junta varios puñados grandes de orégano fresco. Lava el manojo y deja secar al aire. Pica las ramitas y las hojas, machacándolas para liberar los aceites. Pon el orégano en un tarro de cristal limpio, y llénalo sin rebosar. Calienta el aceite portador a fuego muy lento y vierte sobre el orégano. Remueve suavemente el aceite para cubrir el orégano y eliminar las burbujas de aire.

Cubre el aceite ligeramente (sin sellar) y deja que se enfríe por completo. Deja que repose durante 1 semana. Calentar de nuevo el aceite para que suelte la humedad. Cuela el aceite, tápalo bien y guárdalo en un lugar fresco y oscuro.

Oreja de conejo, *Stachys byzantina*

La oreja de conejo se utilizaba en la Segunda Guerra Mundial como apósito para las heridas en el campo de batalla. Es una planta fácil de cultivar en el jardín en una zona soleada. También se conoce como hierba lanuda y oreja de cordero. Pertenece a la familia de las lamiáceas (menta).

Identificación: Esta planta perenne tiene hojas suaves y vellosas densamente cubiertas de pelos de color blanco plateado o gris con textura aterciopelada. Las hojas tienen forma curva y miden de 5 a 10 cm de largo, con la punta redondeada. Las partes inferiores son más plateadas y blancas que las superiores. Los tallos floríferos crecen erectos, con tallos cuadrados, y suelen tener de 30 cm a 60 cm de altura. Las espigas florales miden de 10 a 15 cm de largo, con muchas flores moradas apiñadas en el tallo. También aparecen pequeñas hojas en los tallos floridos. La planta cortada tiene un agradable aroma, parecido al de la manzana o la piña.

Como alimento y otros usos: Las hojas son comestibles, de mejor sabor cuando son jóvenes y tiernas. Cómelas frescas en ensaladas o al vapor como una verdura más. La oreja de conejo es suave y muy absorbente, lo que la convierte en un buen sustituto del papel higiénico. Las propiedades altamente absorbentes de las hojas también hacen que sea útil como producto de higiene femenina.

Uso medicinal: La oreja de conejo es antibacteriana,



antiséptica, antiespasmódica y astringente. También es diurética, febrífuga, buena para la digestión, astringente, buena como tónico, vermífuga y cicatrizante.

Apósito para heridas: Las hojas suaves y vellosas de la oreja de conejo constituyen un excelente apósito para heridas de todo tipo. Son antibacterianas, antisépticas y antiinflamatorias, y se dice que combaten el SARM. Las hojas absorben la sangre y favorecen la coagulación. Coloca varias hojas enteras sobre la herida y cúbrela con un paño suave o una gasa. Déjalo en su sitio hasta el momento de cambiar el apósito.

Limpiador para heridas, colirio, conjuntivitis y orzuelos: Prepara una infusión medicinal para usarla como colirio. Una vez fría, es excelente como limpiador antibacteriano para todo tipo de heridas. Si se utiliza como colirio o para tratar la conjuntivitis, hay que preparar la infusión con agua destilada y llevarla a ebullición.

A continuación, cuélalo dos veces para asegurarte de que no queden partículas.

Diarrea, fiebres y hemorragias internas: La oreja de conejo funciona para las hemorragias internas, para la diarrea y para reducir la fiebre. Para estos propósitos, bebe la infusión de oreja de conejo (encontrarás la receta más abajo).



Oreja de conejo, Jean-Pol ANDMONT, [CC por SA 3.0]

Dolor de boca y garganta: La misma infusión, si se utiliza para hacer gárgaras, es eficaz para tratar el dolor de garganta o de boca. Enjuágate la boca con la infusión o haz gárgaras con ella varias veces al día. Alivia el dolor y las propiedades antibióticas de la planta ayudan a curar la infección subyacente.

Tónico para el hígado y el corazón: Los beneficios saludables de la oreja de conejo la convierten en un buen tónico integral, especialmente beneficioso para el hígado y el corazón. Toma la infusión a diario o consume las hojas como una verdura más.

Picaduras de insectos y hemorroides: Los beneficios antiinflamatorios de la oreja de conejo la hacen eficaz para tratar las dolorosas picaduras de abeja y las mordeduras de insectos. También tiene propiedades analgésicas, que ayudan con el dolor.

Recetas. Infusión de oreja de conejo: Tan solo necesitarás hojas frescas de oreja de cornejo y agua. Machaca las hojas frescas y añádelas a una olla de agua hirviendo a fuego lento. Cuece las hojas a fuego lento de 5 a 10 minutos y deja enfriar. Cuela el líquido con un colador fino o un filtro de café para eliminar todas las partículas de las hojas. Se puede beber o utilizarlo como limpiador.

Ortiga, Chiquicastle, *Urtica dioica*

Me encanta la ortiga, aunque conozco a muchos que siente recelo hacia esta planta debido a sus espinas. Es nutritiva, medicinal y produce una fibra muy buena. ¡Incluso tengo una camiseta de ortigas! Cerca de ella suele crecer la drosera, que puede utilizarse para quitar las espinas. Pertenece a la familia de las lamiáceas (menta).

Identificación: La ortiga es una planta perenne de 90 a 240 cm de altura. Es dioica y herbácea, rebrotando en invierno.

Las hojas son en su mayoría ovaladas y, a veces, acorazonadas. Las suaves hojas verdes miden de 2,5 cm a 10 cm de largo y están dispuestas de forma opuesta en un tallo erecto cuadrado. Las hojas tienen el margen dentado y la base cordada. Tanto las hojas como los tallos son muy peludos, con pelos no urticantes y otros muchos urticantes. De junio a septiembre aparecen numerosas flores en densas inflorescencias. Son verdosas o parduscas y crecen en racimos ramificados. Las flores masculinas y femeninas crecen en plantas o ramas separadas. La ortiga está ampliamente extendida, sobre todo donde la pluviosidad media anual es elevada. Se suele encontrar en lugares con suelo húmedo.



Uso comestible: Las hojas son comestibles. Las ortigas tienen un sabor similar al de las espinacas cuando se cocinan. Yo las como crudas doblando las hojas, pero la mayoría de la gente las blanquea en agua para quitarles la espina antes de cocinarlas y consumirlas. Come las hojas de ortiga solo antes de que aparezcan las flores. A partir de ese momento pueden causar una irritación interna, especialmente de las vías urinarias. Las semillas también son comestibles. Con las hojas y flores secas de ortiga se consigue una agradable tisana.

Uso medicinal: La ortiga puede tomarse en infusión o tintura y es mi remedio número uno para las alergias.

Alergias (incluida la fiebre del heno): La tintura de ortiga es mi primera recomendación para las alergias, ya que suele aliviar el problema por completo.

A menudo recomiendo combinarlo con miel cruda local. Es un excelente antiinflamatorio.

Artritis, dolor de gota e inflamación: La ortiga trata la artritis, la gota y otras afecciones inflamatorias. Suprime la inflamación, elimina las toxinas del cuerpo y ayuda a reducir el dolor.

Se utiliza en Alemania como tratamiento de la artritis reumatoide y se cree que inhibe la cascada inflamatoria. Una compresa hecha empapando un algodón en tintura de ortiga y colocándolo sobre la articulación dolorida ayuda a paliar las molestias. Los micropinchazos en una zona determinada también pueden ayudar a restaurar y reparar lesiones articulares y restablecer la comunicación nerviosa. Lo he utilizado con éxito para tratar lesiones de hombro.

Eczema e inflamaciones cutáneas: Tanto la tintura administrada internamente como la infusión de ortiga son útiles para tratar el eccema y otras inflamaciones de la piel.

Quemaduras, picaduras de insectos y heridas: Utiliza una infusión doble de ortiga como limpiador para tratar la piel quemada, quemaduras solares, picaduras de insectos, heridas y otras irritaciones cutáneas. La ortiga tiene combudoron, que se ha demostrado que ayuda en el tratamiento de quemaduras. Prepara la receta de infusión de ortiga utilizando 2 cucharadas (30 g) de hojas de ortiga secas o frescas. Utilizar el líquido una vez frío para lavar y tratar estas afecciones, dejando que se seque sobre la piel.

Problemas menstruales: Las mujeres con hemorragias uterinas abundantes y otros problemas menstruales pueden obtener beneficios con la ortiga.

Esguinces, calambres, tendinitis y ciática: Los calambres musculares, las lesiones y los dolores nerviosos mejoran con la aplicación de una compresa hecha empapando un algodón en tintura de ortiga y aplicándola sobre la zona afectada. Fíjala en la zona afectada para obtener mejores resultados.

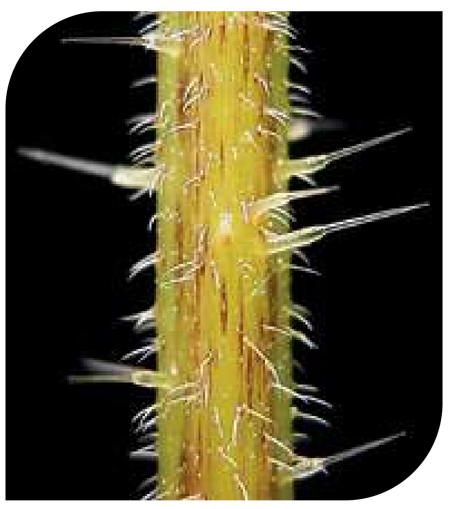
Estimula el flujo sanguíneo: La ortiga estimula el sistema circulatorio y el flujo sanguíneo. Para estimular el flujo sanguíneo y mejorar la circulación, utiliza una infusión o té de ortiga. También puede utilizarse de manera tópica, ya que favorece la curación y la llegada de flujo sanguíneo a la zona.

Anemia, insuficiencia cardíaca, inflamaciones, bazo agrandado y como tónico integral: Para afecciones graves, utiliza zumo de ortiga fresca remojando primero y licuando después toda la planta.

Aclarado capilar: Utiliza la infusión de ortiga como aclarado capilar para potenciar el brillo. Combínalo con cola de caballo y romero para obtener los máximos resultados.

Recetas. Infusión de ortiga: Necesitarás 1 cucharada (15 g) de hojas de ortiga secas y trituradas y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas de la ortiga y deja reposar de 10 a 15 minutos. Colar y beber dos veces al día.

Tintura de ortiga: Ingredientes: hojas de ortiga, frescas o machacadas y secas (las frescas son mejores), vodka de 80 grados u otro alcohol para beber de la misma graduación y un tarro de cristal con tapa hermética.



Ortiga Mayor, Frank Vincentz - propio trabajo, [CC BY-SA 3.0]

Llena el tarro con hojas frescas de ortiga cortadas en trozos finos y machacadas. Vierte el vodka sobre las hojas y llena el tarro, asegurándote de que todas las hojas queden cubiertas. Tapar bien el tarro. Etiquétalo. Deja reposar la tintura de 4 a 6 semanas, agitándola suavemente todos los días. Añade más alcohol cuando sea necesario para mantener el tarro lleno. Vierte el alcohol a través de un colador de malla fina o un filtro de café para eliminar toda la hierba. Puedes conservar la tintura en un armario fresco y oscuro hasta 5 años. Posología: 1/2 a 1 cucharadita (2,5ml-5ml), dos veces al día.

Pamplina o álsine, Hierba gallinera, *Stellaria media*

La pamplina es una planta anual de la familia de las *Caryophyllaceae* (rosáceas). A veces se denomina pamplina común para distinguirla de otras plantas con el mismo nombre. También se conoce como ala de monte, ala de mosca, capiquí o hierba gallinera, entre muchos otros. Se cultiva profusamente como alimento para pollos.

Identificación: La pamplina común crece de 5 a 50 cm de altura. Su forma entrelazada de crecer suele cubrir grandes extensiones. Las flores de la pamplina son blancas y su forma recuerda a una estrella. Las hojas ovaladas tienen puntas en forma de copa con bordes lisos y ligeramente emplumados. Las flores son pequeñas, blancas y de forma estrellada. Surgen en la punta del tallo. Los sépalos son de color verde.

Uso comestible: Las hojas, el tallo y las flores son comestibles tanto crudos o cocinados.

Uso medicinal. Artritis: Una tisana o tintura de esta hierba se puede utilizar como remedio para la artritis. Alivia la inflamación y el dolor de la artritis reumatoide. Prueba también a añadir una infusión fuerte a un baño con agua caliente y sumérgete para aliviar el dolor. Surte efecto sobre todo en rodillas y pies.

Roséola y otras erupciones cutáneas: Los niños y adultos que padecen roséola sufren una erupción cutánea con picor asociado. Utiliza una cataplasma de hojas de pamplina machacadas y humedecidas y aplícala sobre la erupción para aliviar el dolor y el picor. Añadir un té fuerte al agua del baño también es de ayuda.

Dolor neuropático: Se puede aplicar la pamplina en forma de cataplasma o ungüento ayuda a aliviar el dolor y el hormigueo causados por el mal funcionamiento de los nervios superficiales.





Pamplina o álsine, Kaldari [CC0]

Estreñimiento y problemas digestivos: La infusión de pamplina trata el estreñimiento. Hay que tener cuidado de no excederse con la decocción, pues tiene un fuerte efecto purgante.

La pamplina también tiene propiedades analgésicas que actúan sobre el aparato digestivo para aliviar el dolor, pero no trata las causas subyacentes.

Irritaciones cutáneas, dermatitis, eczema, urticaria, herpes zóster y varices: El ungüento o cataplasma de pamplina funciona bien para las irritaciones de la piel, actuando sobre todo en los picores y erupciones. También es beneficiosa para las varices, la urticaria, la dermatitis y el eczema. Puedes añadir la decocción al baño si la zona afectada es más amplia.

Desintoxicación, purificación de la sangre, tétanos, forúnculos, herpes y enfermedades venéreas: La pamplina es un excelente agente desintoxicante y purificador de la sangre. Favorece la extracción de los venenos del cuerpo en casos de envenenamiento de la sangre, tétanos o cuando los venenos entran en el torrente sanguíneo a través de una herida.

Para este problema, haz una cataplasma con partes iguales de pamplina, raíz de jengibre y miel cruda. Mezcla todo hasta obtener una pasta homogénea y aplícala directamente sobre la herida y la zona circundante.

Cubre la cataplasma y sustitúyela cada seis horas. Toma también polvo o infusión de pamplina para tratar el problema desde dentro. Este mismo protocolo funciona para el tratamiento de forúnculos, llagas de herpes y otras enfermedades venéreas. Toma remedios que actúen de manera interna y otros por vía tópica para obtener mejores resultados.

Recolección: Recolecta esta hierba a primera hora de la mañana o bien a última de la tarde. Corta las ramas

superiores. Utilízalas frescas o sécalas para poder utilizarlas en el futuro.

Precauciones: Algunas personas son alérgicas a la pamplina. La hierba se considera segura, pero no debe ser utilizada por mujeres que estén en periodo de lactancia o por embarazadas sin la aprobación de un profesional sanitario.

Recetas. Decocción de la pamplina: Utiliza pamplina fresca siempre que sea posible para preparar la siguiente decocción de hierbas. Es un excelente purificador interno y un buen agente para el lavado. Se necesita una taza (240 g) de hojas de pamplina recién recogidas y medio litro (500 ml) de agua. Llevar el agua a ebullición y añadir las hojas de pamplina. Bajar el fuego y cocer las hojas a fuego lento durante 15 minutos. Enfriar la decocción y utilizarla de manera interna o tópica. La dosis interna es de 30 a 60 ml.

Pataca, Tupinambo, *Helianthus tuberosus*



La pataca, también llamada tupinambo, topinambur o alcachofa de Jerusalén, es una especie de girasol. Está muy extendida y es fácil de cultivar en cualquier jardín. Pertenece a la familia de los ásteres o margaritas.

Identificación: La pataca alcanza una altura de hasta 300 cm. En la parte superior del tallo se encuentran hojas rugosas y vellosas opuestas, mientras que las inferiores son alternas. Las hojas inferiores son más grandes, llegando hasta los 30 cm de largo. Las hojas superiores son más pequeñas y estrechas. Las flores amarillas están compuestas por 60 o más flores de disco en el capítulo, rodeadas de 10 a 20 flores liguladas. En el disco crecen pequeñas semillas de girasol. La cabeza de la flor crece hasta 10 cm de diámetro. Los tubérculos son comestibles y de forma alargada, de hasta 10 cm de largo y 5 cm de diámetro. Su aspecto recuerda a la raíz de jengibre. Sin embargo, el color puede variar del blanco al marrón pálido, o incluso rojo o morado.

Uso comestible: El tubérculo de raíz cocido se come como una verdura y tiene un sabor parecido al de la alcachofa. Yo utilizo los tubérculos como sustitutos de las patatas. Su sabor es más dulce y recuerda al de la nuez.



Pueden comerse crudas, hechas harina, encurtidas o cocidas. A algunas personas la pataca les provoca flatulencia y molestias gástricas, por lo que hay que estar atento cuando se introduce por primera vez en la dieta.

Uso medicinal: La acción medicinal de la pataca se debe a su elevada concentración de inulina. Es una de las mejores fuentes para obtener este valioso tipo de fibra. Para utilizar la pataca con fines medicinales, basta con incluirla en la dieta diaria como una verdura más.

Diabetes: Las patacas frescas contienen aproximadamente un 76% de inulina (no debe confundirse con la insulina), que ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre de las personas que padecen diabetes. Al ser almacenada, la inulina se convierte en fructosa, lo que le confiere un sabor dulce. Los tubérculos cultivados en climas cálidos tienen mayores niveles de inulina que los de las regiones más frías, pero todos pueden utilizarse para ayudar a controlar el azúcar en sangre en la diabetes.

Problemas digestivos: La pataca es útil como fibra prebiótica para favorecer el aumento de la flora intestinal beneficiosa. También estimula las secreciones estomacales que ayudan a controlar la

indigestión, la dispepsia y la digestión lenta. Sin embargo, es cierto que la pataca provoca gases y dolor intestinal en algunas personas.

Mejora el sistema inmunitario: La pataca tiene propiedades inmunoestimulantes. Aumenta los mecanismos de defensa del organismo contra los virus y bacterias, y contribuye a mejorar la acción de glóbulos blancos en las zonas infectadas.

Recolección: Desentierra las raíces en otoño o déjalas en el suelo durante el invierno para cosecharlas en la primavera. Guárdalas en un lugar muy húmedo para evitar que se marchiten y se reblandezcan. Los tubérculos que se dejan en el suelo brotarán en la primavera. Los tubérculos se magullan con facilidad y pierden rápidamente humedad, por lo que prefiero dejarlos en la tierra siempre que sea posible y cosecharlos cuando sea necesario.

Precauciones: Las patacas pueden provocar molestias digestivas y exceso de gases en algunas personas.

Poleo, Mentha, *Mentha piperita*

El poleo también recibe los nombres de piperita, mentha, menta negra o pitoreta. La planta se reconoce fácilmente por su aroma y sabor. Al poleo le gustan los suelos húmedos y ricos, y se propaga con rapidez. Se puede encontrar en todo el mundo. Pertenece a la familia de las lamiáceas (menta).

Identificación: El poleo es una planta perenne que crece de 30 cm a 90 cm de altura. Tiene tallos lisos y cuadrados y hojas opuestas de color verde oscuro con venas rojizas.

Las hojas miden entre 2,5 cm y 7,5 cm de largo y la mitad de ancho. Las hojas tienen los márgenes dentados de manera irregular, el extremo puntiagudo y están cubiertas de pelos cortos. Las flores moradas florecen desde mediados hasta finales del verano y miden aproximadamente 0,6 cm de largo.

Las flores no producen semillas viables y la planta se propaga por raíces subterráneas y tallos enraizantes.

Uso comestible: El poleo es comestible y se utiliza a menudo en infusión.

Uso medicinal: Gastroenteritis, indigestión, flatulencia, problemas estomacales, intestinales y hepáticos: Las hojas y la infusión de poleo son populares como tratamiento contra la indigestión, el exceso de gases, las náuseas y otros trastornos estomacales.

El aceite de poleo estimula el flujo de bilis en el organismo y facilita la digestión. Es útil para tratar problemas de estómago, intestinos e hígado. El aceite de poleo también contiene componentes antibacterianos y antivirales que tratan las causas de la gastroenteritis al tiempo que calman los síntomas.

Dolor menstrual: El aceite de poleo relaja los espasmos musculares uterinos y alivia los dolores propios de la menstruación. Las mujeres que sufren calambres menstruales pueden beber una tisana de poleo o tomar el aceite. El aceite es muy fuerte, por lo que solo se necesitan una o dos gotas.



Poleo, Aleksa Lukic - propio trabajo [CC por 3.0]

Supresión y estimulación del apetito: El poleo inhibe temporalmente el hambre, pero la sensación vuelve con más fuerza cuando pasa su efecto. Se puede utilizar como estimulante del apetito de esta forma, solo hay que tener en cuenta que tarda en hacer efecto. Esto es bueno para los niños que no crecen lo suficiente por falta de apetito.

Dolores de cabeza y migrañas: El aceite también alivia los espasmos que causan algunos tipos de dolores de cabeza. Para este caso, utiliza una gota de aceite de poleo destilado mezclado en una cucharada de un aceite portador como el aceite de oliva ecológico, por ejemplo. Frota el aceite en la frente o en el cuero cabelludo sobre la zona afectada para aliviar el dolor de cabeza. También puedes utilizar una infusión de aceite de poleo, aunque el aceite destilado es más fuerte.

Diarrea, colon espástico, síndrome del intestino irritable y enfermedad de Crohn: La poleo calma el estómago y el tracto intestinal, relaja los músculos y alivia las mucosas. Ayuda a tratar la diarrea, el colon espástico y el síndrome del intestino

irritable al reducir los espasmos de los intestinos y del colon.



Flores de menta, Sten Porse, [CC por SA 3.0]

Picor cutáneo: El aceite de poleo adormece ligeramente la superficie de la piel para aliviar el dolor de las picaduras de insectos, los picores y las irritaciones cutáneas leves. También tiene un componente antibacteriano y aumenta el riego sanguíneo de la piel para acelerar la cicatrización.

Artritis, gota, neuralgia, ciática: Estas mismas cualidades adormecedoras lo convierten en un tratamiento eficaz para los dolores musculares, articulares y nerviosos de origen superficial. Masajea la zona con aceite de poleo en infusión (receta a continuación) para aliviar el dolor. No trata las causas subyacentes, pero alivia rápidamente el dolor.

Recetas. Infusión de poleo: 1 cucharadita (5 g) de hojas de poleo, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas y deja reposar la infusión, fuera del fuego, entre 10 y 15 minutos. Cuélala y estará lista para beber.

Aceite infusionado de poleo: 3/4 de taza (180 g) de hojas secas de poleo, 1 taza (250 ml) de aceite de oliva ecológico. Mezcla las hojas de poleo y el aceite de oliva ecológico en un tarro de cristal con tapa hermética. Agitar todos los días. Deja reposar el aceite y la poleo en un armario oscuro de 4 a 6 semanas. Cuela las hojas de poleo y guarda el aceite en un lugar fresco y oscuro, aguanta en buen estado hasta 1 año. Utilízalo como alivio tópico para dolores de cabeza, calambres musculares o como aceite de masaje para molestias en los músculos.

Puerro, Porro, *Allium porrum*

Los puerros pertenecen a la familia *Alliaceae*. Se consumen como verdura y son muy sabrosas asadas o como base de muchas sopas. Su sabor es suave en comparación con la mayoría de los miembros de la familia de las cebollas.

Identificación: Los puerros crecen a partir de un tallo de capas superpuestas de hojas envueltas y que se abren en abanico en la parte superior. Los puerros comerciales son blancos en la base, debido a los métodos de cultivo que se basan en amontonar tierra en la base del tallo.

Los puerros silvestres no presentan esta tonalidad. De la placa del tallo crecen raíces poco profundas y fibrosas, y la planta crece hacia arriba hasta alcanzar aproximadamente 90 cm. Si se deja en el suelo, produce una gran umbela de flores en el segundo año. Las flores producen pequeñas semillas negras e irregulares. La flor aparece de julio a agosto y tiene partes masculinas y femeninas. Tolera bien las heladas.

Uso comestible: El puerro se utiliza mucho en todo el mundo como verdura y para dar sabor. Contiene vitaminas, antioxidantes y minerales. Es bajo en calorías y rico en fibra.



Cabezas de flores de puerro, foto de Derek Ramsey (Ram-Man) - trabajo propio, [CC por SA 2.5]

Uso medicinal. Enfermedades cardiacas, hipertensión, reducción del colesterol: Los puerros son beneficiosos para el corazón y el sistema circulatorio. Contienen enzimas que ayudan a reducir el colesterol nocivo del organismo, al tiempo que aumentan el colesterol HDL.

También flexibilizan los vasos sanguíneos, las arterias y las venas, reduciendo la presión arterial. Además, disminuyen la formación de coágulos y ayudan a deshacer los coágulos existentes. De este modo, se reducen las probabilidades de desarrollar cardiopatías coronarias, enfermedades vasculares periféricas y accidentes cerebrovasculares.

Consumir puerros con regularidad aporta estas propiedades tan beneficiosas.

Estabiliza los niveles de azúcar en sangre: Los puerros ayudan al organismo a mantener un nivel estable de azúcar en sangre, ya que contribuyen a metabolizar los azúcares. Sus nutrientes son muy beneficios. Las personas que padecen diabetes o prediabetes deberían comer puerros regularmente como parte de una dieta saludable.



Propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas: Comer puerros con regularidad y frecuencia durante las infecciones ayuda al organismo a combatirlas y eliminarlas más fácilmente del cuerpo.

Los puerros tienen propiedades antimicrobianas similares a las del ajo y la cebolla. Estas propiedades ayudan al organismo a deshacerse de las infecciones internas y externas.

Come una ración extra de puerros con las comidas cuando estés afectado por alguna infección. Para las infecciones externas, pica los puerros finamente y utilízalos como cataplasma sobre el tejido a tratar.

Previene el cáncer: Las plantas de la familia Alliaceae tienen múltiples propiedades contra el cáncer. Comer puerros con regularidad reduce las posibilidades de padecer cáncer de próstata y de colon. Las personas que comen muchos puerros también padecen cáncer de ovario con menos frecuencia.

Comer puerros durante el embarazo: Los puerros contienen altos niveles de folato, que es beneficioso para el feto en desarrollo y previene varios defectos congénitos del cerebro y la médula espinal.

Anemia: Esta verdura también tienen un alto contenido en hierro, por lo que son beneficiosos para tratar la anemia ferropénica. También contienen niveles nada desdeñables de vitamina C, que ayuda a la absorción del hierro en el organismo.

Gota, artritis e inflamación de las vías urinarias: La artritis, la gota y los problemas de las vías urinarias se pueden atajar gracias a las propiedades antiinflamatorias y antisépticas del puerro.

Es mejor consumir dosis altas de puerro, por lo que recomiendo comer varias raciones al día o beber el zumo de la verdura.

Movimientos intestinales regulares: Las altas concentraciones de fibra dietética soluble e insoluble de los puerros favorecen una función correcta del tracto intestinal. Facilitan la digestión, reducen la hinchazón y mitigan el dolor resultante.

Limpieza integral del cuerpo: Beber zumo de puerro con regularidad ayuda a limpiar el organismo de toxinas.

Recolección: Se debe recoger cuando los tallos tengan unos 2,5 cm de ancho, normalmente a finales del verano. En algunas zonas resisten el invierno y pueden cosecharse a principios de primavera o incluso durante todo el año.

Precauciones: Los puerros contienen oxalatos. Estos compuestos químicos pueden cristalizarse en el organismo y provocar cálculos renales y arenilla en la vesícula biliar.

Pulmonaria (común), *Pulmonaria officinalis*

La pulmonaria común es una hermosa planta pequeña que crece como una capa vegetal en lugares de sombra parcial en los bosques, alcanzando unos 30 cm de altura. Recibe distintos nombres, como salvia de Belén, prímula de Jerusalén y pulmonaria. Es una planta fácil de cultivar en el jardín. Pertenece a la familia de las borrajas. Hay que diferenciarla de la *Lobaria pulmonaria*, un liquen que también aparece en este libro. Las hojas se parecen ligeramente a un pulmón enfermo, por lo que recibe su nombre e indica también su uso en el tratamiento de enfermedades pulmonares.

Identificación: Las hojas, de color verde brillante, acaban en punta en un extremo. El envés de la hoja es peludo y áspero y las hojas están cubiertas de manchas blanquecinas o grises. En primavera aparecen pequeños racimos de flores. Cada flor tiene 5 pétalos de color azul rosado o púrpura. Las semillas maduran a finales de mayo o junio.

Uso comestible: Las hojas de la pulmonaria son comestibles tanto crudas como cocidas. Tienen una textura mucilaginosa y vellosa que las hace menos apetecibles cuando están crudas.

Uso medicinal: Bronquitis, asma, tos ferina: La pulmonaria es eficaz en el tratamiento de problemas respiratorios como la bronquitis crónica,

el asma y la tos convulsiva. Las hojas son calmantes y expectorantes. Sus propiedades mucilaginosas la hacen útil en el tratamiento del dolor de garganta. La pulmonaria alivia las inflamaciones bronquiales de las vías respiratorias y ayuda al organismo a expulsar la mucosidad. Para este fin, me gusta utilizar la infusión de hojas y flores. A continuación, encontrarás una receta de infusión de pulmonaria. También puedes moler las flores y las hojas secas hasta obtener un polvo para utilizarlo en cápsulas o también se puede elaborar una tintura de pulmonaria.

Diarrea y molestias digestivas: Las propiedades mucilaginosas hacen que las hojas sean eficaces para tratar la diarrea y otros problemas digestivos como el dolor de estómago, la hinchazón y la indigestión.

Diurético y desintoxicante: La pulmonaria tiene una acción diurética suave, por lo que ayuda con la hinchazón y libera al organismo del exceso de líquidos. Esto también resulta beneficioso para ayudar a eliminar las toxinas del cuerpo.

Tónico general para la salud y contra el envejecimiento: La pulmonaria es rica en antioxidantes y otros compuestos beneficiosos para la salud, ralentiza el proceso de envejecimiento y protege al organismo de los daños causados por los radicales libres. También es excelente como astringente.

Heridas, cortes, hemorroides y enfermedades de la piel: La pulmonaria ayuda a cicatrizar cortes y heridas y contribuye a la salud de la piel. Se aplica directamente como limpiador, en una compresa o cataplasma según sea necesario para ayudar con diferentes afecciones cutáneas, como quemaduras, eccemas, erupciones, forúnculos y úlceras, y para reducir y curar las hemorroides. Es astringente, antiinflamatoria y antibacteriana.



Infecciones urinarias, cistitis, problemas renales: Por sus propiedades diuréticas y antibacterianas, la pulmonaria es beneficiosa para ayudar al organismo a deshacerse del exceso de líquidos y ayuda además a los riñones y al tracto urinario. Trata las infecciones del tracto urinario, como la cistitis (infección de la vejiga), y ayuda a expulsar las toxinas del organismo.



Detiene las hemorragias: Ingerida en forma de polvo o infusión, la pulmonaria es útil para reducir las hemorragias internas y el exceso de sangrado por la menstruación. Puede aplicarse directamente sobre las heridas en forma de polvo u hoja entera para unir la herida y estimular la coagulación.

Tiña: Una decocción de pulmonaria aplicada varias veces al día directamente sobre la piel ayuda a combatir la tiña.

Recolección: Recoge las flores y las hojas en la primavera, cuando aparecen las primeras flores. Corta todo el tallo con hojas y flores y átalas en manojos para colgarlas y secarlas.

Precauciones: Ten cuidado al tomar esta planta si estás embarazada o en periodo de lactancia. No tiene efectos secundarios conocidos, pero siempre se recomienda precaución. La pulmonaria puede provocar erupciones cutáneas en algunas personas. No hagas uso de la pulmonaria si experimentas una erupción o cualquier reacción adversa.

Recetas. Infusión de pulmonaria: 1 cucharada (15 g) de hojas y flores de pulmonaria, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo, miel cruda para endulzar, al gusto. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas y flores y deja reposar, fuera del fuego, durante 15 minutos. Cuela la infusión y bebe hasta tres tazas (750 ml) al día. La miel

cruda ayuda a disimular el sabor amargo.

Decocción de pulmonaria para heridas: 2 cucharadas (30 g) de hojas secas picadas de pulmonaria y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Prepara una infusión concentrada, dejando las hojas macerar en el agua hirviendo durante 20 minutos o hasta que se enfríen. Colar la decocción y utilizarla para limpiar la piel y las zonas afectadas o bien aplicarla a un paño y utilizarla en una compresa o apósito.

Pulsatilla, *Anemone pulsatilla* y *A. occidentalis*

Esta preciosa flor también es conocida con el nombre de anémona, flor de Pascua, flor del viento, entre otros. Pertenece a la familia de las ranunculáceas.

Identificación: La pulsatila es una planta perenne que mide de 15 a 60 cm de altura. Las hojas son plumosas, delicadamente divididas y cubiertas de pelos sedosos al tacto. Cada planta produce una sola flor de color púrpura claro o blanco con estambres amarillos. Los estambres producen semillas plumosas y vellosas. Son una de las primeras flores que aparecen cuando llega la primavera, atravesando en ocasiones la nieve para salir a la superficie. Las raíces pivotantes se adentran 90 cm o más en el suelo. Cuando la cabeza de la fruta madura, los hilillos vuelan al viento, dando la impresión de humo.

Uso medicinal: Utiliza las hojas y flores de pulsatila en infusión o tintura. La pulsatila debe utilizarse con precaución y en pequeñas dosis. En grandes cantidades, puede ser perjudicial o incluso mortal. Evita tocar la planta fresca y utiliza únicamente capítulos florales y hojas secas en preparados medicinales. De todas formas, puedes encontrar mejores opciones para la mayoría de las dolencias que se indican a continuación. Utilizar con mucho cuidado.

Problemas cutáneos: Para las enfermedades de la piel, prueba con un lavado mezclado de pulsatila y





Pulsatilla, Bernard DUPONT, [CC por SA 2.0]

equinácea. La equinácea es antibiótica y antivírica, y estimula el sistema inmunitario. La pulsatila es buena para aliviar los problemas cutáneos que ocasionen inflamación e infección.

Problemas menstruales: La pulsatila es muy eficaz para el dolor menstrual, la tensión premenstrual, la reanudación de la menstruación y para los calambres menstruales. También alivia los síntomas de la menopausia, como dolores de cabeza, los sofocos y los cambios de humor.

Parto y depresión posparto: La pulsatila estimula el útero y facilita el parto. También tiene propiedades analgésicas, que ayudan con los dolores del parto. También se administra después del parto para paliar los síntomas de la depresión. Se utiliza tanto la infusión como la tintura. No tomar en los primeros meses del embarazo.

Dolores de cabeza y problemas de sueño: La pulsatila relaja el sistema nervioso que se encuentra sobreestimulado y trata los dolores de cabeza y el insomnio. Calma el cuerpo y el espíritu y permite dormir profundamente cuando se toma en pequeñas dosis. Ten en cuenta que el toronjil también logra este efecto sin los riesgos de dosificación que supone la pulsatila.

Trastornos mentales y ataques de pánico: Debido a su acción sobre los nervios, la pulsatila es una ayuda para tratar afecciones nerviosas como: hiperactividad, demencia senil, pánico y esquizofrenia.

Problemas oculares y del oído: La pulsatila posee

muchas propiedades beneficiosas para los ojos y los oídos. La infusión es útil en el tratamiento de cataratas, conjuntivitis, glaucoma y tics. También se utiliza para tratar los dolores de oído, la pérdida de audición y las inflamaciones del oído.

Salud del corazón: La pulsatila es beneficiosa para el corazón de numerosas maneras. Se utiliza para curar el engrosamiento del músculo cardíaco y eliminar la congestión venosa. Mejora la inflamación del sistema circulatorio y ayuda a restablecer el normal funcionamiento. Sin embargo, no debe utilizarse en personas con frecuencia cardiaca lenta (bradicardia).

Síndrome de abstinencia: La pulsatila es útil para ayudar con el síndrome de abstinencia por retirada de sedantes, hipnóticos, anticonvulsivos y relajantes musculares. Ten precaución de administrar solo las dosis prescritas de infusión o tintura de pulsatila.

Recolección: Recoge los tallos y las hojas floridas de la pulsatila cuando la planta esté en plena floración, normalmente a principios de primavera, cerca de la Pascua.

Precauciones: La pulsatila no debe utilizarse nunca por vía interna en mujeres embarazadas.

Administrada en grandes dosis, esta hierba puede ser perjudicial y provocar coma, convulsiones, asfixia e incluso la muerte. También puede producir una disminución del ritmo cardíaco. Utiliza guantes cuando recojas los capítulos florales de la pulsatila. En las preparaciones a base de hierbas, utiliza únicamente los capítulos florales secos y las hojas secas. La planta fresca es irritante.

Recetas. Infusión de pulsatila y equinácea: 1/2 cucharadita (2,5 g) de flores secas de pulsatila, 1 cucharadita (5 g) de raíz y hojas secas de equinácea y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las hierbas y deja reposar durante 10 minutos. Cuélala y estará lista para beber.

Rábano picante, Rabano de caballo, *Armoracia rusticana*

El rábano picante es una planta perenne perteneciente a la familia *Brassicaceae*. Es una hortaliza de raíz que se utiliza como especia o condimento. También se conoce como rábano rusticano. Personalmente, lo uso a menudo como condimento de la carne. También es uno de los muchos ingredientes que utilizo durante el invierno.

Identificación: El rábano picante es una planta perenne de crecimiento rápido que alcanza de 60 cm a 90 cm. Florece de mayo a junio. Es autopolinizante. Las raíces son gruesas y carnosas, de color marrón medio en el exterior, y lisas o corchosas en el exterior. Las raíces son de color blanco puro en el interior y tienen un sabor picante. Las flores de esta planta son hermafroditas (órganos masculinos y femeninos).

Uso comestible: La raíz, las hojas y las semillas son comestibles, pero la raíz es lo más utilizado.

Uso medicinal: Las raíces de esta planta son antisépticas, digestivas, diuréticas, estimulantes, laxantes, rubefacientes y expectorantes. Es una hierba estimulante muy potente que controla las infecciones bacterianas, y puede utilizarse tanto de manera interna como externa.



Raíz de rábano picante, Anna Reg, [CC por SA 3.0]

Resfriados, gripe, fiebre e infecciones respiratorias: La infusión de rábano picante es de gran valor para el tratamiento de problemas respiratorios, resfriados, gripe y fiebres. Es expectorante, antibacteriano, un diurético de poca acción, elimina el exceso de mucosidad y líquidos del organismo y además trata la infección subyacente. También es un ingrediente clave en mi receta de sidra de fuego.

Infecciones del tracto urinario: Sus propiedades diuréticas y antibacterianas son eficaces contra las infecciones urinarias. El rábano picante elimina las bacterias y toxinas del organismo.

Artritis, pleuresía, sabañones: Para la artritis, los sabañones y la pleuresía, aplica una cataplasma de raíces de rábano picante recién ralladas o frota el pecho con aceite de masaje de rábano picante, cuando



Planta de rábano picante, Pethan, [CC por SA 3.0]

esté disponible.

La hierba lleva la sangre a la superficie de la piel y aumenta la circulación sanguínea en la zona afectada. Hace que se caliente la piel, disminuye la inflamación y favorece la cicatrización.

Heridas infectadas: El rábano picante tiene propiedades antimicrobianas, beneficiosas en el tratamiento de heridas infectadas. Actúa como un antibiótico contra bacterias y hongos patógenos. El vinagre de rábano picante da buenos resultados en las heridas infectadas.

Recolección: La cosecha comienza en noviembre, una vez que las copas están congeladas. La recolección puede continuar durante el invierno, mientras el suelo no esté helado. Antes de cavar, siega o corta las hojas a nivel del suelo secas si aún están verdes. Las raíces se cosechan mejor con una excavadora de patatas de una sola hilera. Cuando están recién excavadas, las raíces liberan valiosos aceites volátiles y empiezan a perder potencia. Para evitarlo, guárdalas en una caja con arena húmeda y consérvalas en un lugar fresco. Mantén la tierra húmeda. Rállalo fresco, según sea necesario. Una vez rallado, utilízala inmediatamente.

Precauciones: Las personas con úlceras de estómago o problemas de tiroides no deben utilizar o ingerir esta planta. Debes tener precaución a la hora de aplicar el rábano picante sobre la piel. Puede causar irritación cutánea y ampollas.

Sidra de fuego o vinagre de rábano picante - adaptar al gusto: Ingredientes: ½ taza (120 g) de rábano picante rallado, ½ taza (120 g) de jengibre rallado, ¼ taza (60 g) de cebolla picada, ¼ taza (60 g) de ajo picado, 1 limón picado (con la corteza), 1 cucharada (15 g) de pimienta negra en grano, ¼ cucharadita (1 g) de pimienta de cayena o 2 jalapeños (depende del nivel de picante), 1 cucharada (15 g) de cúrcuma en polvo, miel cruda al gusto.



Introduce todo en un tarro de cristal grande de un litro. Rellena con vinagre de sidra de manzana crudo ecológico. Deja reposar entre 4 a 6 semanas, cuela y guárdalo. Se debe utilizar antes de un año. Lo consumo durante todo el invierno para mejorar el bienestar, por lo general alrededor de 30 ml por toma.

Raíz de valeriana, Valeriana, *Valeriana officinalis*

La valeriana pertenece a la familia de las caprifoliáceas (madreselva). Hay muchas especies de valeriana, la mayoría tienen propiedades medicinales, pero esta es la especie más utilizada. Cultivo esta planta en mi jardín y la utilizo ocasionalmente como ayuda para dormir. También se conoce con el nombre de heliotropo de jardín y Valium de la naturaleza.

Identificación: La valeriana suele crecer de 30 a 150 cm de altura, dependiendo de la ubicación y las condiciones del suelo. Tiene un tallo recto y redondeado, coronado por una cabeza de flor en forma de paraguas.

Sus hojas opuestas de color verde oscuro tienen un limbo pinnado con 6 a 11 pares de foliolos terminales. Estos foliolos tienen márgenes espinosos y son vellosos por la parte inferior.

Las flores de la valeriana se presentan en grupos ramificados y cada flor mide aproximadamente 0,5 cm de largo. Son flores pequeñas de un color entre blanco y rosa. La flor tiene tres estambres y un olor característico.

Uso comestible: Las semillas son comestibles si se tuestan un poco.

Uso medicinal: La raíz es la parte más utilizada, pero

las hojas también pueden usarse con fines medicinales (aunque son menos potentes que las raíces).

Insomnio: Utilizo la valeriana como somnífero con excelentes resultados. Algunas personas, entre las que me incluyo, afirman que concilian el sueño más rápido y que pueden dormir más tiempo sin despertarse. También afirman que se despiertan descansados, sin sensación de somnolencia. Puede crear hábito, así que utilícelo solo cuando sea necesario.

Ansiedad y ataques de pánico: La raíz de valeriana tiene un efecto calmante que resulta beneficioso para las personas con trastornos de pánico y ansiedad.

Depresión y conducta obsesivo-compulsiva: La raíz de valeriana mejora los síntomas de la depresión y el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) cuando se utiliza en pequeñas dosis. En dosis mayores podría llegar a tener el efecto contrario.

Epilepsia: La valeriana tiene un efecto relajante sobre los músculos del cuerpo. Para un uso regular (para prevenir los ataques), la dosis habitual oscila entre 100 mg y 1 gramo de raíz seca y en polvo.

Empieza con una dosis baja, dependiendo del peso de la persona y de la gravedad de la enfermedad, y auméntala de manera gradual hasta encontrar un nivel que funcione. También puede utilizarse para ataques agudos.

Dolor menstrual: Por sus propiedades analgésicas y su capacidad para relajar los músculos lisos, esta hierba es un buen tratamiento para el dolor y los calambres durante la menstruación.

Reduce la tensión arterial y el pulso: La valeriana relaja los vasos sanguíneos para reducir de forma natural la presión arterial y el pulso.

Dejar de fumar: La raíz de valeriana es calmante y ayuda a disminuir los efectos de la abstinencia de la nicotina.

Ayuda especialmente con la irritabilidad que se suele experimentar al dejar de fumar. Utilizar en forma de tintura.

Recolección: Corta las sumidades floridas a medida que aparezcan. Esto permite un mejor desarrollo de la raíz. El primer año, muchas de las plantas jóvenes no florecen, pero producen una abundante cosecha de hojas. Recolecta las raíces en otoño. Excava profundamente para obtener todo el sistema radicular, plantando un poco de nuevo para futuras cosechas. Corta las raíces en pequeñas secciones y sécalas para utilizarlas en el futuro.

Precauciones: En dosis ordinarias, la valeriana ejerce una influencia tranquilizadora y calmante sobre el cerebro y el sistema nervioso. Sin embargo, en dosis elevadas y frecuentes puede producir dolor de cabeza, pesadez y estupor. Puede volverse adictiva. Utilízala solo cuando lo necesites.

No utilizar durante el embarazo, ya que se desconocen sus efectos.

Regaliz, Anis, *Glycyrrhiza glabra*



El regaliz es una hierba adaptógena. Se la reconoce por su fuerte sabor a caramelo, pero es una valiosa hierba medicinal para tratar muchas enfermedades.

Glycyrrhiza glabra y *Glycyrrhiza uralensis* son medicinales similares, pero en este libro nos referimos a *Glycyrrhiza glabra*. Pertenece a la familia de las leguminosas y los guisantes (*Fabaceae*).

Identificación: La planta del regaliz alcanza aproximadamente 190 cm de altura. Sus hojas pinnadas miden de 7,5 a 15 cm de largo y tienen de 9 a 17 foliolos cada una. Las flores son de color morado a azul pálido, miden 1,25 cm y crecen en una inflorescencia suelta.

En otoño, la planta produce frutos en forma de vaina oblonga, y cada una de las cuales contiene varias semillas. La raíz produce estolones que crecen cerca de la superficie.

Uso medicinal: Las raíces y las hojas contienen muchos tipos de compuestos medicinales: cumarinas, triterpenoides, glabreno y polifenoles. Son compuestos antibacterianos, antivirales, antiinflamatorios. También posee compuestos esteroideos naturales.

La glicirricina, uno de los componentes de la raíz de regaliz, puede provocar efectos secundarios si se consume en exceso o en grandes dosis. Es importante conocer todos los efectos secundarios y las interacciones antes de utilizar la raíz de regaliz.

También puedes adquirir regaliz desglicirrizinado (DGL), al que se le ha eliminado la glicirricina, evitando así sus efectos secundarios.

Síndrome de intestino permeable e inflamación: El intestino permeable, o permeabilidad intestinal, es una enfermedad inflamatoria del tracto intestinal. La raíz de regaliz reduce la inflamación intestinal y de todo el organismo.

Úlcera péptica: La raíz de regaliz es eficaz contra la bacteria *Helicobacter pylori*, responsable de las úlceras pépticas. El regaliz mata las bacterias y ayuda a curar las úlceras en la mayoría de los casos.

Acidez estomacal, problemas de estómago y reflujo: La raíz de regaliz ha demostrado su eficacia contra la acidez estomacal, el reflujo, la indigestión, el dolor de estómago y las náuseas.

Problemas de fertilidad, síndrome premenstrual y síntomas de la menopausia: La raíz de regaliz tiene un efecto similar al del estrógeno en las mujeres, debido al compuesto glabreno, que es un fitoestrógeno. Se ha demostrado que es una ayuda ante problemas menstruales y de fertilidad. Cuando se utiliza como terapia hormonal sustitutiva, consigue reducir los sofocos y otros síntomas de la menopausia gracias a la liquiritigenina y el glabreno.



Foto de Gardenology.org, [CC por SA 3.0]

Cáncer: La raíz de regaliz puede ayudar en el tratamiento del cáncer de próstata y de mama. El uso del regaliz en el tratamiento del cáncer aún está siendo objeto de estudio, pero los primeros resultados son prometedores.

Hepatitis C: La glicirricina es antivírica y antiinflamatoria. Puede actuar contra el virus causante de la hepatitis C y ayuda a reducir el daño hepático a largo plazo provocado por la enfermedad. Los herbolarios utilizan la glicirricina para tratar la hepatitis C crónica que no responde a los tratamientos tradicionales.

Sistema inmunitario, antiviral, antioxidante: Se ha demostrado que el regaliz tiene efectos antivirales, antibacterianos y antioxidantes, potenciando la función del sistema inmunitario. Como antiviral, ayuda a prevenir enfermedades como la hepatitis C, el VIH y la gripe.

Resfriado común, tos y dolor de garganta: Además de sus beneficios antivirales y antibacterianos, la raíz de regaliz también actúa como expectorante, aflojando y expulsando la mucosidad de la garganta y los pulmones.

Es calmante y antiinflamatorio. Funciona para aliviar los síntomas del dolor de garganta. Utiliza la raíz o las hojas de regaliz en infusiones, jarabes o para preparar caramelos para la tos. También puede utilizarse para hacer gárgaras.

Problemas respiratorios: El regaliz ayuda a tratar los problemas respiratorios. Ayuda al organismo a producir y expulsar la mucosidad, manteniendo el sistema respiratorio limpio. También se utiliza para la EPOC.

Trata el eczema y las erupciones cutáneas: El regaliz actúa como hidrocortisona para aliviar el eczema, la celulitis y la foliculitis. Sus beneficios antiinflamatorios también ayudan a reducir la hinchazón y la irritación en afecciones cutáneas.

El regaliz se puede administrar por vía tópica en infusión limpiadora o en forma de loción o gel para aliviar el picor, el enrojecimiento, la descamación y la inflamación causados por el eccema u otros problemas de la piel.

Recolección: El regaliz es una planta caducifolia perenne que necesita de tres a cuatro años para que sus raíces maduren lo suficiente para poder ser recolectadas.

Recoge las hojas desde la primavera hasta el otoño. Espera a que las raíces de regaliz tengan entre 3 y 4 años

para cosecharlas. Las raíces jóvenes son demasiado pequeñas para poder utilizarlas.

Recetas. Extracto líquido: El extracto de regaliz es una forma habitual de encontrar el regaliz. Se utiliza como edulcorante en caramelos y algunas bebidas.

Limita el consumo de extracto de regaliz a 30 mg/ml de ácido glicirrícico. Una dosis más elevada puede causar efectos secundarios.

Raíz de regaliz en polvo: El polvo de raíz de regaliz es útil tal cual para tratar problemas de la piel o como suplemento oral en cápsulas. Combínalo con una base de gel o loción para elaborar una pomada o loción tópica que servirá para tratar problemas cutáneos.

Infusión de hoja de regaliz: Las hojas de regaliz secas y machacadas en infusión sirven para mejorar la salud del aparato digestivo y respiratorio. Utiliza 1 cucharadita (5 g) de hojas trituradas por cada taza (250 ml) de agua hirviendo.

Regaliz DGL: El regaliz DGL es una forma comercial de regaliz sin glicirricina. Se considera una forma más segura de raíz de regaliz y está recomendado especialmente para un consumo a largo plazo. El DGL está disponible en establecimientos especializados.

Precauciones: El uso prolongado de raíz de regaliz o en dosis elevadas puede tener efectos secundarios graves. La mayoría de los efectos secundarios se deben a la presencia de glicirricina, por lo que el uso de regaliz DGL reduce los riesgos.

Hay que estar alerta ante la aparición de estos síntomas: unos niveles bajos de potasio en el organismo, hipopotasemia, debilidad muscular, retención de líquidos e hinchazón, anomalías del metabolismo, hipertensión arterial, irregularidades del ritmo cardiaco, disfunción eréctil y también ante posibles interacciones con otros medicamentos.

Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia deben evitar el regaliz en todas sus formas. Los pacientes propensos a la hipertensión deben evitar la raíz de regaliz.

También puede ser perjudicial para aquellas personas que padezcan problemas de corazón, hígado o riñón. Deja de tomar raíz de regaliz al menos dos semanas antes de una cirugía.

Romero, *Rosmarinus officinalis*

Me encanta el aroma y el sabor del romero. Yo lo utilizo sobre todo para condimentar patatas y cordero y como hierba medicinal. Crece con facilidad en cualquier jardín. Pertenece a la familia de las lamiáceas (menta).

Identificación: El romero es una hierba leñosa con hojas fragantes en forma de aguja y un sistema radicular fibroso. Es un arbusto de hoja perenne que soporta sequías extremas. La mayoría de los arbustos son erguidos y alcanzan los 150 cm de altura, pero algunos pueden desarrollarse como plantas rastreras. Las hojas parecen agujas de cicuta. Son verdes por encima y blancas por debajo, con ambos lados cubiertos de pelo corto, denso y lanoso. Las flores son blancas, rosas, moradas o azules y aparecen durante la primavera y el verano en climas más fríos y durante todo el año en climas más cálidos.

Uso comestible: El romero se utiliza en la cocina con frecuencia. Las hojas y los pétalos de las flores son comestibles y nutritivos.

Uso medicinal: El romero contiene ácido cafeico, ácido carnósico, carnosol y ácido rosemarínico, antiinflamatorios y antioxidantes.



Romero en flor, Margalob, [CC por SA 4.0]

Estimula la digestión: Las propiedades estimulantes del romero llevan la circulación a los órganos digestivos y ayudan a aliviar ciertos problemas, especialmente la indigestión. Puedes utilizar romero en tus comidas y también utilizar una tintura o aceite en infusión antes de una comida copiosa.

Mejora la concentración y la memoria y acción neuroprotectora: El romero es conocido como un tónico cerebral. Parece mejorar la concentración y la memoria. Estimula el sistema circulatorio, favoreciendo la llegada de más oxígeno al cerebro. Se utiliza en pacientes ancianos con demencia. También

tiene un efecto neuroprotector debido al ácido carnósico.

Problemas circulatorios y dolores de cabeza: El romero es un estimulante suave, conocido por mejorar la circulación. Utilízalo para problemas del sistema cardiovascular, mala circulación y presión arterial baja. Estas mismas propiedades estimulantes la convierten en una buena opción para aliviar los dolores de cabeza, especialmente las migrañas. El romero tiene un ligero efecto analgésico, pero el alivio principal procede del aumento del flujo sanguíneo al cerebro.



Inflamación, colitis, artritis: Sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias ayudan a reducir el dolor y la hinchazón de las articulaciones debido a la artritis. Aquellos que utilizan esta hierba con este fin afirman que ayuda a aliviar el dolor y la hinchazón, pero no los elimina por completo, de modo que suele utilizarse en combinación con otras hierbas. También reduce la inflamación intestinal.

Antifúngico: El romero es un buen antimicótico, suelo añadir aceite esencial de romero para pomadas antimicóticas.

Antibacteriano. Pseudomonas y estafilococos: El aceite esencial de romero inhibe la bacteria *Pseudomonas*. También funciona para combatir el *Staphylococcus*, al igual que el aceite de orégano.

Anticancerígeno y hepatoprotector: La acción del romero para diversos tipos de cáncer ha sido objeto de estudios. Tiene muchos componentes, como el ácido cafeico, el ácido carnósico, el carnosol y el ácido rosemarínico, que ayudan a combatir el cáncer. También protege el hígado.

Caída del cabello: Se ha demostrado que el aceite esencial de romero es tan eficaz como el Minoxidil, un medicamento de venta con receta para el crecimiento del cabello. Aplicar en un aceite portador sobre el cuero cabelludo (a mí me gusta con aceite de coco) y utilizarlo a largo plazo.

Halitosis: El romero es un enjuague bucal muy eficaz. Combate el mal aliento muy rápidamente. Haz gárgaras y utiliza un enjuague bucal de romero por la mañana y por la noche, o más a menudo si es necesario. A continuación, se detalla una receta de enjuague bucal.

Recetas. Enjuague bucal de romero: Llevar a ebullición 2 tazas (500 ml) de agua y retirar del fuego. Remoja 1 cucharada colmada (15 g) de flores u hojas secas de romero en el agua durante 30 minutos. Guarda el enjuague bucal bien tapado en el frigorífico durante un máximo de 3 días.

Ruda de los prados, *Thalictrum occidentale*

La ruda de los prados, *Thalictrum occidentale*, es una planta de floración perenne. Pertenece a la familia de las ranunculáceas (*Ranunculaceae*). A pesar de su nombre, la ruda de los prados, Thalictrum no está relacionada con la familia de las rudas, *Rutaceae*. La ruda de los prados crece en hábitats húmedos y sombríos, como son los prados y el sotobosque, por ejemplo.

Identificación: La ruda de los prados alcanza unos 90 cm de altura. Las hojas de esta hierba son de



Ruda de los prados, por Walter Siegmund, [CC por SA 3.0]

color verde, bipinnadas y alternas. Están divididas en segmentos, a menudo con tres lóbulos, y crecen sobre largos peciolos.

La inflorescencia es una panícula de flores erguida o doblada, con flores masculinas y femeninas que crecen en plantas separadas. La flor masculina es de color blanco verdoso o morado, no tiene pétalos, pero sí numerosos estambres colgantes de color morado. De la flor femenina crece un racimo de hasta 14 frutos inmaduros con estilos de color morado.

Uso comestible: Las únicas partes comestibles de la ruda de los prados son las raíces y las hojas tiernas. Estas raíces tienen un sabor amargo y rara vez se comen. En cambio, se utilizan como remedios para tratar distintas dolencias. Las hojas tiernas de la ruda de los prados pueden cocinarse y consumirse de igual manera que las espinacas.

Uso medicinal. Problemas del tracto urinario: Una decocción de raíces de ruda de los prados trata los problemas urinarios.

Bajar la fiebre: Utiliza una decocción de las raíces o una infusión de las hojas para bajar la fiebre.

Limpia y purifica el organismo: La ruda de los prados es un tónico general que purifica la sangre y limpia el organismo.

Llagas, infecciones cutáneas, hemorroides: Se puede utilizar una cataplasma de ruda de los prados para curar llagas e infecciones de la piel. Triturar y machacar la raíz y las hojas con una pequeña cantidad de agua para humedecerlas. Aplicar la hierba macerada en la zona a tratar y cubrir con un paño limpio para mantenerla en su sitio.

Elimina piojos y otros parásitos: Lava el cabello y otras zonas del cuerpo infectadas con piojos, ladillas u otros parásitos con una decocción de ruda de los prados recién hecha y caliente. Déjala sobre la piel durante 30 minutos y después aclárala bien. Debería erradicar el problema. Después de eliminar los piojos, utiliza un peine especial para liendres.



Flores femeninas, foto de nordique, [CC por SA 2.0]

Recolección: La ruda de los prados puede recolectarse durante todo el año. Desentierra la planta y, a continuación, arranca las hojas jóvenes y las raíces. Lava las raíces y las hojas y sécalas en un lugar a la sombra, alejado de la luz solar directa.

Decocción de ruda de los prados: Necesitarás 28 g de raíces y 500 ml de agua. Tritura o pica finamente 28 g de raíces de ruda de los prados. Hierve las raíces durante 15 minutos o más para que se liberen en el agua las cualidades medicinales. Enfría la decocción y cuélala para eliminar las fibras de la raíz.

Rudbeckia, Heriasol, *Rudbeckia hirta*

La rudbeckia es un miembro de la familia Asteraceae. En otras latitudes se la conoce como Susana de ojos marrones o Susana de ojos negros, margarita de las tierras pobres y Jerusalén dorada. Prefiere el pleno sol y un suelo húmedo o moderadamente seco.

Identificación: La rudbeckia suele ser anual, pero a veces puede ser perenne, y crece hasta los 90 cm de altura y 50 cm de ancho.

Las hojas son alternas, de 10 a 20 cm de largo y están cubiertas de unos pelos bastante gruesos. Los tallos ramificados crecen a partir de una única raíz pivotante.

No tiene rizoma y se reproduce únicamente por



semillas. Las flores se pueden encontrar desde finales de verano a principios de otoño. Miden unos 10 cm de diámetro, con una cúpula negra pardusca en el centro,

rodeada de pétalos amarillos.

Uso medicinal: La rudbeckia es una hierba tradicional que se utiliza para resfriados, gripe, infecciones, inflamaciones y mordeduras de serpiente. Las raíces, y a veces las hojas, se utilizan para fortalecer la inmunidad y combatir los resfriados, la gripe y las infecciones.

Resfriados y gripe: Una infusión de raíces trata los síntomas de los resfriados y de la gripe. Lo habitual es beber la infusión de raíz diariamente hasta que desaparezcan todos los síntomas.

Parásitos: Tradicionalmente, el pueblo Chippewa ha utilizado el té de rudbeckia en casos de lombrices en los niños.



Cataplasma para mordeduras de serpiente: Se dice que una cataplasma de rudbeckia sirve para tratar las mordeduras de serpiente. Humedecer las hojas o la raíz molida y colocar sobre la zona afectada a modo de cataplasma. Envolver con un paño y dejarlo sobre la herida hasta que se reduzca la hinchazón.

Irritaciones de la piel: Las infusiones de raíz de rudbeckia calman la piel irritada, incluyendo cuando hay llagas, cortes, rasguños e inflamación. Utilizar una infusión tibia de la raíz para limpiar la piel irritada.

Dolor de oído: Si dispones de raíces frescas, utiliza la savia o el zumo en forma de gotas para tratar los dolores de oído. Una o dos gotas en el oído afectado tratan la infección y alivian el dolor. Aplica las gotas en el oído por la mañana y por la noche hasta que la infección haya desaparecido por completo.

Estimula el sistema inmunitario: Al igual que la equinácea, las raíces de la rudbeckia tienen actividad inmunoestimulante y refuerzan el sistema inmunitario para tratar resfriados, gripe y otras enfermedades leves. Las personas con afecciones autoinmunes deben tener cuidado al utilizar esta hierba de manera interna debido a sus propiedades inmunoestimulantes.

Tuberculosis: La rudbeckia contiene compuestos que actúan contra la bacteria que causa la tuberculosis.

Recolección: Para cosechar la raíz primaria, espera a que la planta tenga semillas y desentiérrala por la raíz. La rudbeckia tiene una raíz primaria central con pelos, pero no tiene otros rizomas. Hay que excavar profundamente para obtener toda la raíz. Utilízala fresca en temporada seca también un poco para poder utilizarla en el futuro.

Precauciones: Las plantas de rudbeckia son tóxicas para los gatos y, según se ha reportado, son venenosas para el ganado vacuno, ovino y porcino. Las semillas son venenosas. Las personas con afecciones autoinmunes deben tener cuidado al utilizar esta hierba de manera interna debido a sus propiedades inmunoestimulantes.

Salvia, *Salvia officinalis*

Hay muchas variedades diferentes de salvia, y muchas de ellas tienen propiedades medicinales. Aquí nos referimos a la salvia común. Intento utilizarla en la cocina para obtener los compuestos beneficiosos. Pertenece a la familia de las lamiáceas (menta) y es fácil de cultivar en el jardín.

Identificación: La salvia común alcanza aproximadamente 60 cm de altura y anchura. Florece a finales de primavera o en verano, produciendo flores de color lavanda, morado, rosa o blanco. Las hojas son oblongas, de unos 6,25 cm de largo y 2,5 cm de ancho. Las hojas son de color gris verdoso y están arrugadas por el haz, mientras que el envés es blanco y está cubierto de pelos cortos y suaves.



Uso comestible: La salvia se utiliza habitualmente como hierba culinaria.

Uso medicinal: La salvia es antiséptica,

antimicrobiana, antimutagénica, antibacteriana, ayuda a detener el dolor neuropático, mejora la memoria, reduce los niveles de glucosa en sangre y alivia los síntomas de la menopausia. Es una hierba que aporta muchos beneficios.

Digestivo: La salvia favorece la digestión de las carnes suculentas y grasas, puede que por este motivo se utilice con tanta frecuencia en las recetas de embutidos. Sus propiedades consiguen que las grasas se muevan eficazmente por el aparato digestivo y previenen la indigestión.

Equilibra las hormonas de hombres y mujeres: La salvia es eficaz para equilibrar las hormonas. Se utiliza para favorecer una menstruación normal y para tratar síntomas de la menopausia, como: sofocos, sudores nocturnos, dolores de cabeza y los típicos despistes. También es útil en el tratamiento de la eyaculación precoz en los hombres.

Irritación de garganta: El remedio más eficaz es hacer gárgaras, pero a muchas personas les molesta el sabor. Por lo tanto, hemos añadido una receta a continuación para un espray para la garganta con mejor sabor que es casi tan eficaz. Ambos remedios contienen varias hierbas que combaten las infecciones y calman la inflamación cuando la garganta está irritada.

Acelera la curación de las heridas: Para las heridas de cicatrización lenta, haz una compresa empapando un algodón en infusión de salvia. Aplícala sobre la herida y sujétela con esparadrapo o con un trozo de tela o gasa limpia. La infusión de salvia alivia el dolor casi de inmediato, combate la infección y hace que llegue más sangre a la zona para acelerar la curación.

Crecimiento del cabello: El aceite esencial de salvia mejora la circulación sanguínea en el cuero cabelludo y las raíces del cabello. Promueve el crecimiento de un cabello fuerte. Suele combinarse con aceite esencial de romero.

Precauciones: La salvia puede reducir significativamente la cantidad de leche producida en las madres en periodo de lactancia. Evita su uso durante la lactancia.

Recetas. Espray de salvia para la garganta: 3 cucharadas (45 g) de hojas de salvia secas o frescas, 3/4 de taza (180 ml) de agua hirviendo, 1/4 de taza (60 g) de extracto de equinácea y 1 cucharada (15 g) de miel cruda. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas y deja reposar durante 30 minutos. Cuela las hojas. Añadir el extracto de equinácea y la miel cruda. Guárdalo en una botella con tapón pulverizador de salida muy fina. Pulverizar en la parte posterior de la garganta tantas veces como sea necesario.

Gárgaras de salvia para el dolor de garganta: Estas gárgaras no saben muy bien, ¡pero funcionan! Se necesita: 1 cucharada (15 g) de hojas secas de salvia, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo, 1 cucharadita (5 g) de polvo de raíz de sello de oro, 5 gotas de infusión de cayena, 1/2 taza (125 ml) de vinagre de sidra de manzana, con cultivo vivo.

Vierte el agua hirviendo sobre las hojas secas de salvia y deja reposar durante 45 minutos. Cuela las hojas y añade el polvo de raíz de sello de oro, la infusión de cayena y el vinagre. Haz gárgaras con esta mezcla cada hora durante el tiempo que puedas soportarlo. Escupe las gárgaras.

Tomillo, *Thymus vulgaris*



Thymus vulgaris es la misma hierba perenne que utilizamos para cocinar. Pertenece a la familia de las *Lamiaceae* (menta). Esta fragante planta crece en lugares cálidos y soleados.

Identificación: El tomillo es un arbusto perenne con tallos cuadrados que crecen a partir de una fina base leñosa. Crece de 15 a 30 cm de altura. Las hojas son pequeñas, de color verde claro y ligeramente curvadas.

En verano aparecen pequeñas flores moradas o blancas.

Uso comestible: La utilizo como hierba para cocinar por su intenso sabor y también me gusta como tisana.

Uso medicinal: Los romanos utilizaban el tomillo para purificar sus habitaciones y para aromatizar quesos y licores. Un uso tradicional del tomillo es colocarlo bajo las almohadas, esto sirve para conciliar el sueño y evitar las pesadillas. El tomillo es antiséptico, antivírico, antiparasitario y antifúngico. Prefiero utilizar tomillo fresco siempre que es posible. Sin embargo, también seco ramitas de tomillo para poder utilizarlas más adelante.



Dolor de garganta, tos y bronquitis: Los componentes antibacterianos del tomillo tienen capacidad para combatir la bronquitis y la tos. Infusiona la hierba entera en agua y utilízala para hacer gárgaras y como infusión suave de la planta.

Enjuague bucal, caries dental y enfermedades de las encías: La infusión suave de tomillo es un buen enjuague bucal. Tiene propiedades antisépticas, que ayudan a prevenir las caries y a tratar la gingivitis.

Acné: Prueba la tintura de tomillo para tratar el acné. Aplica una gota de tintura de tomillo sobre las manchas una o dos veces al día. Seca el acné y mata las bacterias que lo causan.

Refuerza el sistema inmunitario: Las numerosas vitaminas, minerales y antioxidantes del tomillo refuerzan el sistema inmunitario. Además, el tomillo favorece la formación de glóbulos blancos y aumenta la resistencia del organismo ante bacterias y virus. Las fórmulas a base de tomillo, la infusión de tomillo y el aceite esencial son buenos aliados para reforzar el sistema inmunitario.

Molestias digestivas y lombrices: El tomillo es eficaz contra los problemas digestivos causados por bacterias y virus, incluidas las gripes estomacales y la diarrea. También se utiliza para problemas intestinales, incluidas las lombrices.

Para ataques epilépticos y como antiespasmódico: El tomillo tiene propiedades antiespasmódicas y previene y trata los ataques epilépticos en algunas personas. El aceite o la tintura de tomillo son los mejores productos para este fin.

Piojos, sarna y ladillas: Las propiedades antiparasitarias del aceite de tomillo lo convierten en un buen tratamiento contra los piojos, la sarna y las ladillas. Añade unas gotas de aceite de tomillo a una base de aceite de oliva o de coco y cubre la zona afectada. Tapa las zonas cubiertas y deja actuar durante 1 hora. A continuación, lavar. Sigue con la eliminación de liendres y repite según sea necesario.

Inflamación cutánea: Prueba una cataplasma de hojas de tomillo para las inflamaciones y llagas de la piel. Machaca las hojas hasta obtener una pasta, colócala sobre la piel en las zonas afectadas y cubre con un paño limpio.

Verrugas: Mezcla una gota de aceite esencial de tomillo con una cucharada de aceite de oliva o de coco, o mézclalo con una pomada ya preparada. Aplícalo sobre las verrugas diariamente hasta que desaparezcan.

Recolección: Recolecta con frecuencia las hojas de tomillo durante el verano. La poda frecuente evita que los arbustos se vuelvan leñosos y aumenta la cosecha. Utiliza hojas frescas siempre que sea posible, puedes congelar o secar las hojas sobrantes para utilizarlas en el futuro.

Precauciones: El tomillo es seguro para adultos y niños. El aceite esencial es muy fuerte y a veces provoca irritaciones cutáneas si se utiliza en toda su potencia. Diluye siempre el aceite esencial en un aceite portador antes de utilizarlo.

Tomillo de limon, Tomillo limonero, *Thymus citriodorus*

El tomillo limonero también recibe el nombre de tomillo de cítricos. Es fácil reconocer el tomillo limonero por su aroma y sabor, ambos muy parecidos al limón. Además de su olor, hay que destacar los beneficios relajantes y el valor medicinal de la hierba. Pertenece a la familia de las lamiáceas (menta).

Identificación: El tomillo limonero es una planta perenne que crece en forma de mata en el suelo. Crece hasta una altura de 10 cm y se extiende a más de 30 cm de distancia. Su aspecto y patrón de crecimiento son similares a los del tomillo inglés.

Las hojas son de color verde brillante con un borde amarillo pálido alrededor de los márgenes. Algunas plantas tienen hojas más amarillo limón u hojas verdes con manchas de un tono amarillo pálido. La planta produce flores a mediados y finales del verano, que pueden variar del rosa al tono lavanda y atraen a mariposas y abejas.



Flores de tomillo limonero, Kor!An (Андрей Корзун), [CC por SA 3.0]

Uso comestible: El tomillo limonero se utiliza mucho en gastronomía para aromatizar platos de pollo, pescado y verduras y también para preparar una infusión relajante.

Uso medicinal. Función inmunitaria: La infusión de tomillo limonero es una eficaz bebida relajante que trata infecciones y refuerza el sistema inmunitario. Es un buen tónico para uso regular.



Tomillo limonero, Forest y Kim Starr, [CC por SA 3.0]

Infecciones víricas, bacterianas y fúngicas: Las propiedades antimicrobianas del tomillo limonero hacen que sea adecuado contra la mayoría de las enfermedades bacterianas, fúngicas y víricas.

Problemas respiratorios, asma y descongestión: El tomillo limonero contiene muchos compuestos beneficiosos para la salud en general y para el aparato respiratorio. Es antimicrobiano y descongestionante.

Abre las vías respiratorias para ayudar a las personas que padecen asma a respirar mejor y permitir la expulsión de flemas y otras mucosidades del organismo.

Aromaterapia para el asma: Si se padece asma, esta se puede aliviar colocando una pequeña almohada rellena de tomillo limonero seco debajo de la almohada habitual. Dormir sobre esta almohada libera los aceites que abren las vías respiratorias y favorecen un sueño de mejor calidad.

Precauciones: El tomillo limonero provoca reacciones alérgicas en personas con tendencia a padecerlas. No se debe administrar infusión de tomillo limonero durante el embarazo o la lactancia.

Infusión de tomillo limonero: Necesitarás: 1/2 cucharadita (2,5 g) de tomillo limonero seco o 1 cucharadita (5 g) de hojas frescas, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo y miel, opcional. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas y deja reposar, fuera del fuego, de 5 a 10 minutos.

Cuela la infusión y bébela mientras está caliente. Añade miel si quieres endulzarla. Beber de dos a tres tazas al día.

Toronjil, Hoja de limon, *Melissa officinalis*

El toronjil es una planta perenne de la familia de las lamiáceas que posee valiosas propiedades curativas. A veces se la denomina toronjil o limoncillo. Me encanta el aroma a limón que se desprende cuando paso cerca de una mata de toronjil.

Identificación: El toronjil es un tipo de menta de hojas verdes brillantes y olor a limón. Puede alcanzar los 90 cm de altura y es fácil de cultivar en el jardín. Su aspecto es similar al de la menta o la hierba gatera, pero el aroma a limón es intenso cuando se agitan o machacan las hojas. Las hojas tienen forma de corazón con bordes festoneados y una superficie ligeramente arrugada. Las flores pequeñas suelen ser entre blancas y amarillas, pero a veces son rosas o moradas.



Uso comestible: Las hojas son comestibles y suelen utilizarse para preparar té y como ingrediente aromatizante. Constituye una deliciosa infusión para uso medicinal o culinario que resulta deliciosa con un poco de miel cruda para endulzarlo.

Uso medicinal: Las hojas de toronjil se utilizan de manera habitual en infusión, extracto, tintura, aceite o pomada.

Alivia la ansiedad y el insomnio: El toronjil reduce la ansiedad y ayuda a dormir mejor. Calma el organismo, mejora el humor y el rendimiento intelectual en niños y adultos sin correr el riesgo de efectos negativos. Para reducir los efectos de los trastornos del sueño, especialmente durante la menopausia, puedes probar con una combinación de toronjil y valeriana. El toronjil ayuda a detener los pensamientos ansiosos que surgen de manera incesante. También ayuda con el TDAH y la depresión leve.

Calmar la mente y pensar con claridad: El toronjil sosiega la mente y permite pensar con más claridad. Aumenta la agudeza mental y fomenta una actitud positiva.

Como antiviral para el herpes, herpes labial y herpes zóster: El toronjil es conocida como antivírica y resulta eficaz contra el herpes y el herpes labial cuando se aplica directamente sobre la piel.



Actúa contra el virus del herpes simple y, cuando se utiliza con regularidad, se observan menos brotes y se promueve una rápida curación de las lesiones existentes. También alivia síntomas como el picor y el ardor. Prueba el aceite esencial de toronjil o la pomada a base de toronjil en herpes y herpes labial. Aplicar varias veces al día o según sea necesario. Para el herpes zóster, toma una tintura por vía interna y aplícala de manera tópica en la zona afectada.

Síntomas del PMS: El toronjil reduce los síntomas del síndrome premenstrual como los calambres, la ansiedad y los dolores de cabeza. Es un buen aliado contra el síndrome premenstrual en mujeres adolescentes y adultas. También es antiespasmódica.

Protege el corazón: Cuando se utiliza de manera habitual, el toronjil reduce los triglicéridos y mejora la síntesis del colesterol. Controla las palpitaciones y reduce la presión arterial, al tiempo que protege el corazón. Controla los impulsos eléctricos que provocan palpitaciones, taquicardias y arritmias.

Protege el hígado: El toronjil protege el hígado de algunos de los efectos negativos de la alimentación típica americana. Favorece la producción hepática de antioxidantes y ayuda a desintoxicar el hígado.

Antibacteriana y antifúngica: El aceite de toronjil posee una elevada capacidad antibacteriana y antifúngica. Está especialmente indicado contra las infecciones por cándida. Utiliza aceite, tintura o extracto de toronjil dos veces al día.

Diabetes: El aceite, la tintura y el extracto de toronjil son eficaces para prevenir y tratar la diabetes. Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre y protege al organismo contra el estrés oxidativo como consecuencia de la diabetes.

Antiinflamatorio y antioxidante: El aceite de toronjil actúa como antiinflamatorio y antioxidante. Reduce la inflamación del organismo, protegiéndolo contra las enfermedades y mitigando el dolor.

Combate el cáncer: Se ha demostrado que la toronjil mata algunas líneas celulares cancerosas, como del cáncer de mama, cáncer colorrectal y los cánceres

cerebrales agresivos. La toronjil ayuda al organismo a combatir las células cancerosas.

Regula la tiroides: El consumo regular de toronjil supone una ayuda ante el hipertiroidismo o una tiroides hiperactiva. Las personas con la enfermedad de Grave u otros problemas de tiroides hiperactiva informan acerca de los beneficios que aportan el aceite, la tintura o el extracto para conseguir regular los problemas de fijación de la tiroides.



Flores de toronjil, Gideon Pisanty, [CC por 3.0]

Ayuda a la digestión: El extracto de toronjil tiene un efecto protector sobre el sistema gastrointestinal y previene las úlceras gástricas. Favorece la digestión y es de gran utilidad para tratar el estreñimiento y los cólicos.

Enfermedad de Alzheimer y demencia: Se cree que el extracto de toronjil reduce el daño de las proteínas que forman las placas en la enfermedad de Alzheimer. La administración regular de extracto de toronjil aumenta la función cognitiva a lo largo del tiempo y consigue que los pacientes con Alzheimer estén menos agitados.

La terapia no es una cura, pero se observa que ralentiza la progresión y ayuda a conseguir mejoras leves. Como antioxidante, puede ayudar a proteger el cerebro de la neurodegeneración y el daño oxidativo.

El toronjil también mejora la memoria y la resolución de problemas en personas de todas las edades y niveles de salud, incluidos los enfermos de Alzheimer.

Cura la piel y reduce los signos del envejecimiento: Las personas que utilizan toronjil en la piel afirman que reduce las arrugas y las líneas de expresión, consiguiendo una piel con un aspecto más terso y joven. Es especialmente beneficiosa para proteger la piel de pequeñas imperfecciones e infecciones.

Recolección: Si no se controla, el toronjil puede adueñarse del jardín. Mediante varias podas se mantiene la planta bajo control. Recorta los tallos o extrae hojas individuales para secarlas en rejillas, en un deshidratador. También se pueden colgar en manojos para que se sequen. Me gusta recogerla justo antes de que la planta florezca (de principios a finales de verano).

Precauciones: El toronjil se considera segura para la mayoría de las personas, pero aquellas que toman medicamentos para la tiroides o con tiroides hipoactiva (hipotiroidismo) no deben utilizarla.

Consulta a un profesional médico antes de utilizar el toronjil con regularidad si estás embarazada o en período de lactancia. Los posibles efectos secundarios incluyen dolor de cabeza, náuseas, hinchazón, gases, indigestión, mareos y reacciones alérgicas. Consulta a un médico si está tomando otros medicamentos o si tienes previsto someterte a algún tratamiento quirúrgico.

Recetas. Infusión de toronjil: Necesitarás 1 cucharada (15 g) de hojas frescas de toronjil o 1 cucharadita (5 g) de hojas secas y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Rompe las hojas en trozos pequeños y colócalas en un saquito de té, o fíltralas después de infusionarlas.

Vierte agua hirviendo sobre las hojas o la bola de té y deja que infusione durante 5 minutos. Mantén el cazo o la taza tapada mientras preparas la infusión y la bebes para conservar los aromas beneficiosos.

Extracto o tintura de toronjil: Ingredientes: Tarro de 500 ml con tapa hermética, vodka de 80 grados o más u otra bebida alcohólica. Lava y seca las hojas y machácalas ligeramente.

Llena el tarro hasta 3/4 de su capacidad con hojas y echa el vodka, llenando el tarro por completo. Tapa y guarda en un lugar fresco y oscuro, agitando periódicamente. Cuando hayan transcurrido de 4 a 6 semanas, cuela y etiqueta.

Trébol rojo, Trebol, *Trifolium pretense*

El trébol rojo pertenece a la familia de las fabáceas (guisantes). A menudo la encuentro creciendo a lo largo de carreteras y campos. Es una planta bienal o perenne de corta vida que alcanza los 45 cm de altura.

Identificación: La planta crece a partir de una raíz pivotante larga y profunda y de tallos delgados, peludos y huecos. Las hojas son alternas, divididas en tres foliolos, y de color verde con una media luna pálida en la mitad externa de la hoja. Los foliolos miden de 1,25 a 3 cm de largo y 1,25 cm de ancho y tienen dientes finos con marcas prominentes en forma de «V». Las flores, de color rosa a rojo, aparecen en cabezuelas redondeadas entre los meses de mayo a septiembre.

Uso comestible: Yo consumo las hojas y las cabezuelas jóvenes tanto crudas como cocidas. Con las flores se prepara una tisana dulce, mientras que las vainas de las semillas y las flores molidas pueden utilizarse como sustituto de la harina. La raíz es comestible cuando se cocina.

Uso medicinal: Cómo utilizar el trébol rojo: El trébol rojo puede tomarse como hierba seca, tintura o infusión en la que utilizamos sus flores.

Alivia los síntomas de la menopausia: Por su contenido en isoflavonas fitoestrógenas, las flores del trébol rojo funcionan como una alternativa natural al reemplazo hormonal para las mujeres. Alivia los síntomas de la menopausia, notando una reducción en la frecuencia de los sofocos y los sudores nocturnos. Suelo combinarlo con cohosh negro para aliviar los síntomas de la menopausia.

Osteoporosis: Al actuar como sustituto hormonal natural, el trébol rojo puede ralentizar la pérdida ósea e incluso aumentar la densidad ósea en mujeres que se encuentran en estos momentos vitales.



Guttorm Raknes - trabajo propio, [CC por SA 4.0]



Por Sanja565658 - trabajo propio, [CC por SA 3.0]

Salud cardiovascular: El trébol rojo ayuda a proteger contra las enfermedades cardiacas al aumentar el colesterol HDL (bueno) en mujeres que se encuentran en la pre y postmenopausia. También tiene propiedades anticoagulantes, que mejoran el flujo sanguíneo y evitan la coagulación.

Afecciones cutáneas: Eczema, psoriasis y otras irritaciones de la piel: La infusión de flores de trébol rojo, a la que se añade drosera amarilla y ortigas, es un excelente remedio interno para las irritaciones cutáneas. Utilizar una cataplasma externa de flor de trébol rojo picada y agua aplicada directamente sobre las lesiones cutáneas.

Recolección: Recolecta el trébol rojo en los campos, pero lejos de zonas muy contaminadas, como los bordes de las carreteras. A diferencia de la mayoría de las hierbas, el trébol rojo debe cosecharse a primera hora de la mañana, cuando todavía hay algo de rocío en la flor.

Recolecta las flores una o dos semanas después de la floración. Corta la cabeza de la flor y deja el resto de la planta.

Utiliza las flores frescas o colócalas en una rejilla de secado en un lugar cálido, oscuro, ventilado y seco. Dales la vuelta con frecuencia hasta que las flores estén completamente secas. Guarda la hierba seca en un lugar fresco, seco y oscuro. Cuando coseches hojas jóvenes, intenta que sea antes de que la planta florezca.

Utilízalas cocidas como una verdura más, en sopas y ensaladas. Las hojas también pueden secarse y pulverizarse para aromatizar alimentos. Suelen ser más amargas después de la aparición de las flores.

Precauciones: En general, el trébol rojo es muy seguro, con pocos efectos secundarios, salvo gases ocasionales. Su efecto anticoagulante y sobre las

hormonas puede no estar indicado para algunas personas.

No lo utilices en mujeres con antecedentes de endometriosis, cáncer de mama, cáncer de útero, fibromas u otras afecciones sensibles a los estrógenos.

El trébol rojo contiene derivados cumarínicos y debe utilizarse con precaución en personas que toman un tratamiento anticoagulante. Tampoco tomes trébol rojo antes de una intervención quirúrgica o previamente al parto. Puede inhibir la coagulación de la sangre y la cicatrización.

Recetas. Infusión de trébol rojo (caliente): Se necesitan flores de trébol rojo, frescas o secas, y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Pon a remojo tres flores frescas de trébol rojo o de 2 a 3 cucharaditas (10 g-15 g) de flores secas en 1 taza (250 ml) de agua hirviendo.

Deja reposar la infusión durante 15 minutos. Tomar caliente o dejar enfriar para un uso externo. Beber hasta tres veces al día para obtener los máximos beneficios.

Infusión de trébol rojo (fría): Añade media taza (125 g) de flores de trébol rojo a un litro de agua y déjalo reposar en el frigorífico durante 24 horas.

Vara de oro, Escobilla, *Solidago* spp.



Las varas de oro comprenden unas 100 especies o más que crecen en zonas abiertas como prados, praderas y sabanas. Yo utilizo principalmente la variedad *Solidago canadensis*. Pertenece a la familia de las asteráceas y también se conoce como vara de oro de Canadá, plumero amarillo o solidago. Las varas de oro tienen la fama de ser responsables de muchas alergias, pero esto no es totalmente cierto. Las personas alérgicas a la vara de oro no deben utilizar la planta. Sin embargo, la mayoría de las alergias están causadas por la ambrosía y otras plantas con flores similares. Las varas de oro son polinizadas por las abejas, no liberan polen al aire como sucede con las ambrosías. Además, la vara de oro puede utilizarse contra las alergias causadas por la ambrosía.

Identificación: A menudo encuentro vara de oro en zonas abiertas y a lo largo de los senderos. Me ayuda a identificarla su aroma único, su sabor y sus características visuales, como la altura y los grandes racimos de flores amarillas. Al aplastar una hoja de vara de oro se desprende una fragancia balsámica con un tinte salado. Cualquier especie de vara de oro puede utilizarse con fines medicinales. Sin embargo, es necesario diferenciar la planta de otras similares que son tóxicas, como la artemisa y la salicaria. Si no estás seguro de su identificación, puedes utilizar una guía de campo de la zona para comprobarlo. Las plantas de vara de oro tienen hojas alternas, simples y, generalmente, dentadas. También pueden ser lisas o tener pelitos.

Las hojas de la base de la planta son más largas, acortándose a medida que se asciende por ella, sin tallo foliar y con 3 nervaduras paralelas. La forma puede variar de una especie a otra. Los tallos no se ramifican hasta que la planta florece. Las cabezuelas o capítulos se componen de flores amarillas. Cada capítulo puede contener unas pocas flores o hasta 30, según la especie. Suele tener un diámetro de 1,25 cm o menos, aunque algunas variedades son más grandes. La inflorescencia suele ser un racimo o una panícula. El tamaño de la planta es diferente según la especie, y suele alcanzar entre 60 y 150 cm de altura. Algunas variedades se propagan agresivamente por estolones, mientras que otras crecen en macizos que se expanden hacia fuera cada año.

Plantas parecidas pero tóxicas: Hay muchas plantas que se parecen a la vara de oro y algunas son mortales. El tojo, el senecio, la hierba cana y la artemisa son nombres regionales de plantas del género Senecio que son tóxicas. La artemisa y el tojo suelen tener menos capítulos y más pequeños, y florecen antes en la temporada.

Sin embargo, no se trata de reglas rígidas, por lo que puede resultar difícil identificar las plantas y distinguirlas de otras variedades locales. Tienes que estar muy seguro de la correcta identificación de la planta antes de recogerla.

Uso comestible: Las flores de la vara de oro son comestibles y pueden cocinarse salteadas o en una ensalada. También se utiliza como aromatizante de bebidas alcohólicas, como licores e hidromiel, y en refrescos caseros fermentados. Las hojas pueden

cocinarse y comerse de igual modo que las espinacas.

Uso medicinal: Me gusta utilizar las hojas y las flores en mis preparados medicinales. También se pueden emplear las raíces. Empleo la vara de oro para hacer infusiones y tinturas medicinales. Para los niños, puede infusionarse en miel cruda o hacer un jarabe.

Tracto urinario y riñones: La vara de oro tiene propiedades astringentes y antisépticas, que resultan útiles para tratar las infecciones urinarias y de la vejiga. También es eficaz para restablecer el buen funcionamiento de los riñones y para prevenir los cálculos renales. Es una buena opción para las afecciones crónicas y es apta para el uso prolongado, aunque hay que tener cuidado, ya que es una planta diurética. Puede que otros tratamientos resulten más útiles para la ITU aguda y las infecciones renales.

Piel, heridas, y control de hemorragias: La vara de oro es una hierba de elección como ayuda para curar heridas cutáneas, quemaduras, llagas abiertas, cortes, forúnculos y otras irritaciones de la piel. La planta actúa como antiinflamatorio, antibacteriano y antifúngico. Ayuda a cicatrizar rápidamente las heridas y calma la irritación. Utilizo la decocción de vara de oro como limpiador, hago una cataplasma o, a veces, utilizo las hojas secas y en polvo directamente sobre las heridas de la piel. Es célebre en el saber popular por su capacidad para detener las hemorragias cuando se aplica sobre una herida (en forma seca, polvo, funciona mejor como astringente). También se puede utilizar la vara de oro para hacer un ungüento o una pomada. Las raíces se utilizaban tradicionalmente para las quemaduras.

Resfriados, alergias y congestión bronquial: La tintura de vara de oro es una buena opción para tratar los síntomas de las alergias estacionales y los resfriados. Calma el moqueo y los estornudos provocados por las alergias propias del verano y otoño.

Es antiséptica y expectorante y contiene quercetina y rutina, antihistamínicos naturales. También es una ayuda para los dolores de garganta. La vara de oro también puede tomarse en infusión según sea necesario. Para tratar el dolor de garganta, prueba a combinarla con salvia.

Cuando ya esté un poco fría, la infusión puede utilizarse para hacer gárgaras para la laringitis y la faringitis (dolor de garganta). La vara de oro ayuda al organismo a deshacerse de la congestión respiratoria causada por alergias, sinusitis, resfriados y gripe. Funciona de forma parecida a la yerba santa para secar las secreciones bronquiales y respiratorias y expulsar la mucosidad existente.

Diarrea: La vara de oro estimula el sistema digestivo, calmando al mismo tiempo la inflamación y la irritación internas que ocurren como consecuencia de la diarrea. Es una hierba antiinflamatoria y antimicrobiana, por lo que ataca los síntomas y las causas subyacentes.

Refuerza el sistema cardiovascular: La vara de oro es una buena fuente de rutina, un potente antioxidante que mejora el sistema cardiovascular y cerebrovascular. Favorece la circulación y aumenta la resistencia de los capilares. Las personas que requieren mejorar su sistema cardiovascular toman infusión de vara de oro a diario, siempre que no tengan problemas de tensión arterial.

Infecciones por levaduras y antifúngicos: Las propiedades antifúngicas de la vara de oro hacen de ella una hierba eficaz contra las infecciones por hongos como la *Candida*. Beber la infusión o tomar la decocción a diario, y utilizar vara de oro en polvo, según sea necesario, para tratar las infecciones externas. Se pueden hacer gárgaras para la candidiasis oral (el liquen *Usnea* también funciona bien para esta afección).

Dolor articular: Esta hierba es antiinflamatoria y funciona bien para reducir el dolor y la hinchazón, especialmente en las articulaciones. Es útil para tratar la gota, la artritis y otros dolores articulares. Tomar por vía interna y, por vía tópica, aplicar una cataplasma o realizar unas friegas directamente sobre las articulaciones afectadas.

Recolección: Recolecta las hojas y flores sanas, con la precaución de que no tengan moho u hongos como el oídio u otras enfermedades. Recoge las hojas durante toda la primavera y el verano, y las flores a finales de verano o a principios del otoño, justo cuando se abren. Deja algunas flores en la planta para que produzcan semillas y poder tener una cosecha al año siguiente. Las raíces se recolectan a principios de primavera o en otoño. Cuelga las plantas para que se sequen o utiliza un deshidratador en posición baja para secarlas y almacenarlas a largo plazo.

Precauciones: La vara de oro es diurética y podría deshidratar si se utiliza a largo plazo como bebida habitual o infusión. No se debe utilizar la vara de oro



durante el embarazo o la lactancia. Consulta a tu médico si padeces un trastorno renal crónico. No utilices esta planta en caso de alergia a alguna otra planta de la familia Asteraceae.

Hay que asegurarse de identificar bien las plantas. Algunas que se le parecen son venenosas. La vara de oro puede aumentar la tensión arterial en algunas personas.

Recetas. Infusión de vara de oro: Necesitarás 2 tazas de agua hirviendo y 1 cucharada de vara de oro fresca o 2 cucharaditas de la hierba seca en una taza. Llevar el agua a ebullición y verterla sobre la taza con la hierba. Deja reposar la infusión durante 15 minutos. Colar y servir. Se puede utilizar hasta tres veces al día. Es de sabor ligeramente amargo. Puedes añadir una cantidad igual de menta a las hierbas para mejorar el sabor.

Decocción de vara de oro: Ingredientes: 28 g de hierba vara de oro (hojas o flores), 500 ml de agua. Introduce las hierbas en una olla no reactiva con el agua a fuego medio. Lleva la mezcla a ebullición. Baja la temperatura a fuego lento y cuece durante 20 minutos. Deja que se enfríe la decocción y cuela las hierbas Se puede conservar en el frigorífico hasta 3 días. Utiliza de 1 a 2 cucharaditas (5 g-10 g) por dosis, 3 veces al día.

Verbasco o gordolobo, *Verbascum thapsus*

El verbasco pertenece a la familia de las *Scrophulariaceae*. Se conoce como gordolobo, gordolobo común y también como hierba del paño.

El verbasco crece en prados, bordes de caminos y terrenos baldíos, sobre todo si el suelo es de grava, arena o calcáreos. Esta planta crece en una amplia gama de hábitats, pero prefiere los suelos alterados.

El verbasco se utiliza ampliamente en los remedios a base de plantas, por sus propiedades emolientes y astringentes eficaces. Esta planta también se ha utilizado para fabricar tintes y antorchas y es un arbusto que puede hacer las veces de papel higiénico.

Identificación: El verbasco es una planta bienal aterciopelada y suave. Cuando está en su segundo año, el verbasco o gordolobo tiene una espiga de floración alta y erguida que puede alcanzar casi los 240 cm de altura. Es fácilmente reconocible gracias a su roseta basal, su alto tallo floral y sus hojas aterciopeladas.

Cada flor mide casi 2 cm de diámetro y consta de cinco pétalos pálidos, cinco sépalos de color verde velloso, cinco estambres y un pistilo. En su primer año de crecimiento, las hojas del verbasco forman una roseta basal. Tienen hojas muy grandes, largas, ovaladas, aterciopeladas, de color gris verdoso, que pueden llegar a medir 50 cm de longitud. En su segundo año, emiten una única espiga floral alta con hojas dispuestas alternativamente.



Esta planta produce pequeñas cápsulas ovoides de aproximadamente 0,6 cm de longitud, las cuales contienen muchas semillas diminutas de color marrón y un tamaño inferior a 0,1 cm.

Uso comestible: Las hojas y las flores son comestibles, aunque la mayoría de la gente las prefiere como infusión.

Uso medicinal: Las hojas y las flores del verbasco son antiinflamatorias, antisépticas, antiespasmódicas, astringentes, demulcentes, diuréticas, emolientes, expectorantes, anodinas (analgésicas) y vulnerarias (cicatrizantes). Me gusta preparar una potente tintura contra la bronquitis utilizando verbasco, liquen de pulmonaria y yerbasanta para el tratamiento sintomático y curativo.

Bronquitis, enfisema, laringitis, traqueítis,



asma y tuberculosis: El verbasco es un remedio herbal de uso común. Para mí, su valor radica por su eficacia en el tratamiento de afecciones como la bronquitis, la tuberculosis y el asma. Reduce la formación de mucosidad y estimula la expulsión de las flemas. Es un tratamiento específico para la traqueítis y la bronquitis. Para el enfisema, prueba la infusión de verbasco con un poco de tusilago o uña de caballo. La mezcla de hierbas actúa bien como expectorante para los pacientes con enfisema y les ayuda a respirar mejor. También alivia los espasmos de la tos y las sibilancias. La gente mejora cuando se usa a largo plazo.

Para el asma, el verbasco también puede inhalarse. El gordolobo puede ponerse en un papel de liar y fumarse o, en el caso de los niños, se pueden quemar las hojas para que inhalen el humo y evitar así iniciarlos en el hábito de fumar.



Flores de gordolobo, Forest y Kim Starr, [CC por 3.0]

Heridas cutáneas, mordeduras de serpiente, úlceras, tumores y hemorroides: Puedes aplicar una cataplasma preparada con hojas de verbasco para curar heridas, úlceras, tumores y hemorroides. Para esto, tritura las hojas y ponlas directamente sobre la piel y cúbrelas con un paño limpio. El aceite de infusión de verbasco (la receta se encuentra a continuación) también funciona para tratar las hemorroides. El verbasco en forma de cataplasma favorece la expulsión y puede ayudar a extraer las toxinas de la mordedura de serpiente si el llantén (*Plantago*) no se encuentra disponible. Yo lo combinaría con una toma interna. También sirve para extraer astillas y similares.

Dolores de oído e infecciones de oído: Yo utilizo una infusión preparada con sus flores maceradas en aceite de oliva para usar como gotas para el dolor de oídos. Las flores son un potente bactericida. Suelo mezclar verbasco con ajo y milenrama infusionados en aceite de oliva para las infecciones de oído. Pongo unas gotas en el conducto auditivo con un gotero y tapo el oído con un tapón de algodón. Prefiero tratar ambos oídos, aunque solo uno esté afectado, ya que los senos paranasales están conectados. No utilice el verbasco (ni ningún otro aceite en los oídos) en tímpanos perforados.

Quemaduras solares y afecciones inflamatorias de la piel: El verbasco es antiinflamatorio, lo que le ayuda a calmar las afecciones inflamatorias de la piel, especialmente las de las mucosas. Para este fin, utilizo unas gotas de aceite de infusión de verbasco o gordolobo que aplico directamente sobre la zona afectada. El aceite también es antibacteriano, lo que ayuda a prevenir infecciones y acelerar la curación. A menudo combino la hierba de san Juan con el verbasco para las quemaduras solares.

Verrugas: Las raíces de verbasco en polvo frotadas sobre las verrugas ayudan a matar el virus de raíz y a eliminar la verruga. Frótalo varias veces al día hasta que la verruga haya desaparecido por completo y la piel esté curada. También puede utilizarse el zumo de la planta.

Calambres y espasmos musculares: Para los calambres y espasmos musculares, prueba a tomar una infusión de verbasco. Para los espasmos musculares, el aceite de infusión de verbasco también puede frotarse en el músculo afectado.

Problemas gastrointestinales: La infusión de verbasco que se hace con las raíces es muy buena para deshacerse de las lombrices intestinales y otros problemas del aparato digestivo.

Recolección: Las hojas del verbasco se recolectan mejor durante el segundo año, cuando la planta está

desarrollando un tallo. Recolecta cuando las flores estén en flor, lo que sucede normalmente entre julio y septiembre. Las flores pueden utilizarse frescas o secas, aunque yo prefiero utilizarlas frescas siempre que puedo. Para secarlas, forma un manojo con las hojas y cuélgalas boca abajo para que se sequen.

Precauciones: No tomes verbasco si estás embarazada o en período de lactancia. En algunas personas, puede causar irritaciones cutáneas, dolor de estómago y problemas respiratorios. Se trata de reacciones alérgicas, por lo que debes interrumpir su uso si aparecen estos síntomas.

Recetas. Infusión de verbasco: Ingredientes: 1/2 cucharadita de raíz de verbasco en polvo, y 1 taza de agua. El agua, junto con el polvo de raíces de verbasco tiene que llegar a ebullición. A continuación, se reduce el fuego. Se cuece a fuego lento durante 10 minutos.

Aceite de infusión de verbasco: Se necesitan 2 tazas (500 ml) de aceite de almendras dulces o aceite de oliva ecológico y 1 1/2 tazas (360 g) de flores de verbasco, frescas o secas. En un tarro de 500 ml con tapa hermética introduce 1 ½ tazas (360 g) de flores de verbasco. Vierte el aceite sobre las flores y déjalas en infusión durante 3-4 semanas. Filtra el aceite y guárdalo en una botella oscura en un lugar fresco y seco.

Verdolaga, Bledo, *Portulaca oleracea*

La verdolaga es otra de esas malas hierbas de patio poco apreciadas. Aunque suele considerarse una mala hierba, es una excelente cubierta vegetal, buena hortaliza y muy útil como medicina. Me encanta comerla en ensalada. Tiene un sabor salado y ácido que añade un toque diferente con su sabor y textura. Pertenece a la familia de las *Portulacaceae* (verdolaga) y también recibe el nombre de portulaca.

Identificación: La *Portulaca oleracea* es una suculenta que se extiende por el suelo. Crece unos 15 cm de altura en una amplia alfombra. Los tallos de la verdolaga son lisos y de un color rojizo o rosado. Las hojas gruesas de color verde intenso crecen formando grupos en las uniones y los extremos del tallo. Las hojas pueden ser alternas u opuestas. Las pequeñas flores amarillas, que crecen en racimos de dos o tres, aparecen a finales del verano y se abren durante unas horas en las mañanas soleadas.

Cada flor tiene cinco partes y mide hasta 0,6 cm de ancho. Las semillas se forman en pequeñas vainas que se abren cuando están maduras. La planta tiene una raíz pivotante profunda y raíces secundarias fibrosas. Esto le ayuda a sobrevivir en suelos pobres y soportar períodos de sequía. Prefiere un lugar soleado con suelo seco.

Uso comestible: La verdolaga tiene un sabor agrio y salado y puede ser un poco amarga si las hojas están maduras. Las hojas, tallos y flores de la verdolaga son comestibles crudas, cocidas y encurtidas. Cocinada como se hacen normalmente las espinacas puede resultar un poco viscosa.



Flor de verdolaga, de Gilles Ayotte, [CC SA 4.0]

La verdolaga cocida no se encoge tanto como la mayoría de las verduras, por lo que un manojo mediano puede proporcionar verduras a toda una familia. Las hojas pueden encurtirse para disponer de verdolaga durante los meses de invierno. Las semillas se pueden recoger y moler para obtener una harina.

Uso medicinal: Hemorragia uterina: Las semillas de verdolaga se utilizan para las hemorragias uterinas anormales. Ayuda a disminuir la cantidad y la duración de la hemorragia.

Asma y afecciones bronquiales: Las personas que consumen la verdolaga como una verdura más o toman el extracto de la planta muestran una mejora de la función pulmonar general.

La verdolaga ayuda ante la falta de respiración y abre los bronquios para aumentar la cantidad de oxígeno que llega a los pulmones. Para los ataques de asma y otras afecciones bronquiales, prueba con una mezcla de verdolaga y gordolobo (receta a continuación). Los efectos terapéuticos de la verdolaga para las enfermedades respiratorias ya se indicaban en antiguos



Verdolaga por JeffSKleinman, [CC SA 4.0]

libros de medicina iraníes. Se ha estudiado el efecto broncodilatador del extracto de *Portulaca oleracea* en las vías respiratorias de pacientes asmáticos. Los resultados del estudio mostraron que la verdolaga tiene un efecto broncodilatador relativamente potente pero transitorio en las vías respiratorias de las personas que padecen asma.

Diabetes: Las semillas de verdolaga o sus extractos son eficaces para mejorar los niveles séricos de insulina y reducir los triglicéridos con el uso diario a largo plazo. Se informa de lecturas más bajas de azúcar en sangre y de un mejor control por parte de las personas que padecen diabetes.

Infecciones por hongos: La verdolaga tiene propiedades antifúngicas contra las causas más comunes del pie de atleta, la tiña inguinal y la tiña. Aplica extracto de verdolaga en las zonas afectadas varias veces al día, hasta que desaparezca la infección.

Reducir el colesterol: La verdolaga reduce naturalmente el colesterol gracias a su alto contenido en pectina. Toma 1 cucharadita (5 ml) de tintura de verdolaga o 2 cucharaditas (10 ml) de zumo fresco de verdolaga al día.

Cáncer. Carcinoma gástrico y adenoma de colon: Se ha demostrado que las hojas y semillas de verdolaga son un medicamento anticancerígeno ante ciertos tipos de cáncer. También tiene un alto contenido en Omega 3 y ácido gamma-linoleico. Es un excelente antioxidante.

Precauciones: La verdolaga se considera segura para comer en porciones grandes sin ningún efecto secundario.

Recetas. Verdolaga y mezcla de gordolobo para el asma: 3 cuentagotas de tintura de verdolaga, 1 1/2 cuentagotas de tintura de gordolobo, 1/4 taza (60 ml) de agua. Añade las tinturas de verdolaga y gordolobo al agua. Ten presente que, al medir con un cuentagotas, este no se llenará, pero no te preocupes. Beber la mezcla en parte o en su totalidad, según sea necesario.

Violeta, *Viola* spp., Incluyendo: *Viola sororia* (violeta común) y *Viola odorata* (violeta olorosa)

Las violetas silvestres son hermosas plantitas comestibles y medicinales. Pertenecen a la familia *Violaceae* (violeta).

Identificación: Las violetas silvestres son plantas cortas, de 10 a 15 cm de altura. Crecen en macizos con flores moradas, azules, amarillas o blancas que crecen sobre un tallo sin hojas. Cada flor tiene 5 partes de tamaño desigual. Las flores florecen desde principios de la primavera hasta principios de verano. De su raíz subterránea crecen hojas basales en forma de corazón. El margen de la hoja es dentado pero redondeado.

Estas plantas perennes de bajo crecimiento prefieren las zonas sombreadas, pero también pueden prosperar en lugares soleados. A esta flor silvestre autóctona le gustan los bosques, los matorrales y las orillas de los arroyos.



Uso comestible: Las hojas y las flores son comestibles. Las hojas y flores más jóvenes son tiernas para comerlas frescas. Las hojas más viejas deben cocerse en sopas o guisos para ablandarlas y restar parte de su amargor.

Las hojas tienen una textura mucilaginosa que puede espesar los líquidos. Utiliza violetas olorosas en platos dulces. Las raíces y las semillas no se comen y pueden provocar náuseas y vómitos.

Las flores recién cogidas quedan preciosas como guarnición en ensaladas, sobre tartas o pasteles o en otros alimentos. Las flores y las hojas son ricas en vitaminas A y C, así como en antioxidantes y fitoquímicos.

Uso medicinal: Las violetas silvestres son un tónico excelente para ayudar al organismo a desintoxicarse. Refuerzan el sistema inmunitario y estimulan el sistema linfático. Ayudan al organismo a eliminar los residuos y las toxinas del cuerpo. Las violetas son refrescantes, humectantes y mitigan el dolor. Actúan como agente limpiador de la sangre y es una planta segura para ancianos y niños. Utilizo las flores y las hojas internamente como infusión o tintura y por vía tópica para afecciones cutáneas.

Dolor de garganta, resfriados, infecciones sinusales y otras afecciones respiratorias: Las violetas silvestres refuerzan el sistema inmunitario y reducen la inflamación del sistema respiratorio. Sus propiedades mucilaginosas son útiles para aliviar los bronquios y actúa como expectorante para eliminar las mucosidades del organismo. Es útil para tratar dolores de garganta, resfriados, infecciones sinusales y otras afecciones respiratorias y bronquiales. Me gusta utilizar la infusión de violetas para estas dolencias, pero comer la hierba también es eficaz.

Tos ferina y tos seca: La violeta silvestre se ha utilizado durante siglos como remedio para la tos seca y otras afecciones de los bronquios. Utilizada como tónico para el sistema linfático y el sistema inmunitario, ayuda a aliviar los problemas subyacentes que causan estas afecciones. Prueba la infusión de violeta silvestre para la tos.

Antiinflamatorios, artritis y dolor articular: Las violetas silvestres tienen propiedades antiinflamatorias y contienen una variedad de fitoquímicos que son antioxidantes y eliminan los radicales libres. Las violetas pueden comerse o tomarse en infusión y actuar como un eficaz antiinflamatorio. Los efectos antiinflamatorios de las flores de violeta silvestre son útiles para tratar dolores articulares de todo tipo, incluidos los de cuello y espalda.

Machaca las hojas y las flores hasta obtener una pasta hecha con un poco de agua y aplícala sobre la piel, encima de la zona dolorida. Puedes cubrir la cataplasma con un paño para mantenerla en su sitio. Utiliza la violeta silvestre tanto interna como externamente para mitigar los dolores articulares.

Rasguños y contusiones leves: Las violetas silvestres tienen propiedades antisépticas y analgésicas que alivian el dolor a la vez que previenen o tratan las infecciones y ayudan a que la zona cicatrice rápidamente. Utiliza la infusión para lavar las zonas de la piel o bien aplica las flores como cataplasma.

Laxante suave: Las violetas tienen un efecto laxante suave y se consideran seguras para los niños.

Para reducir el colesterol y como anticoagulante sanguíneo: El mucílago de las hojas de violeta ayuda a reducir los niveles de colesterol y a equilibrar la flora intestinal. Las hojas también tienen un alto contenido en vitaminas A, C y rutina. La rutina es antioxidante y antiinflamatoria y tiene propiedades anticoagulantes.

Para reducir el colesterol y utilizarlo como anticoagulante, prueba a comer las hojas, tomar polvo de las hojas en cápsulas o bien en infusión o tintura.

Hemorroides y venas varicosas: La rutina, el compuesto que contienen las hojas de violeta, es útil para reducir la inflamación que causan las hemorroides y las varices.

Su suave efecto laxante ayuda a evitar el esfuerzo. Puedes utilizar una cataplasma directamente sobre las hemorroides o las venas o también puedes aplicar una pomada o una infusión de aceite de violeta.

Afecciones cutáneas, abrasiones, dermatitis, picaduras de insectos, eccemas: La violeta silvestre es una hierba antiinflamatoria, refrescante y calmante, útil para tratar problemas leves de la piel, como eccemas y otras erupciones, picaduras de insectos y abrasiones. Utiliza la infusión de violeta silvestre para lavar la piel o prepara una pomada o un aceite de infusión con la hierba para uso tópico.

Recolección: Recolecto violetas silvestres en los meses de abril, mayo y junio, cuando las flores acaban de abrirse. El momento depende del tiempo. Una vez que empiezan a abrirse, vuelvo a diario a recoger lo que necesito.

Recolecta los pétalos por la mañana, mientras las flores están frescas. Tienden a marchitarse por la tarde o con el calor. Seca algunas flores para utilizarlas todo el año.

Ten cuidado donde las recoges. Los bordes de las carreteras y los parques suelen rociarse con pesticidas. Busca flores en zonas alejadas de áreas industriales, de

zonas de residuos y fuera de los bordes de carreteras. Recuerda también que las violetas africanas no son violetas silvestres y no pueden utilizarse.

Precauciones: Algunas personas sufren erupciones cutáneas al contacto con la hoja de violeta silvestre. No se conoce toxicidad interna, pero siempre es posible que se produzcan alergias. Dosis grandes de raíces o semillas pueden causar graves trastornos estomacales, vómitos, hipertensión y problemas respiratorios.

Asegúrate de su identificación (si está en flor, será mucho más fácil), ya que hay especies venenosas que son similares en aspecto.

Recetas. Infusión de violeta: Puedes hacer esta infusión con todas las flores, si tienes suficientes, pero 1 parte de flores por 2 de hojas también funciona bien. Una receta solo con flores produce una infusión de sabor más suave. Ingredientes: 2 cucharaditas (10 g) de hojas secas de violeta silvestre (o de flores, si se desea), 1 cucharadita (5 g) de flores secas, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo, miel cruda, opcional. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas y flores y deja reposar, fuera del fuego, durante 5 minutos. Cuela la infusión y bébela a continuación. Endulzar con miel, si quieres un sabor más dulce.

NOTA: No endulces la infusión si la vas a utilizar para limpiar la piel afectada o para otro uso externo.

Zanahoria silvestre, Culantrillo, *Daucus carota*

La Carotte sauvage est souvent utilisée comme La zanahoria silvestre se utiliza a menudo como planta ornamental. Su olor a zanahoria es característico y además pertenece a la familia de las *Apiaceae* (zanahorias). Ten cuidado a la hora de identificarla, ya que hay plantas parecidas, como la mortal cicuta. Mi anécdota favorita, por lo que recibe además su nombre en inglés (Queen Anne's Lace o encaje de la reina Ana) es la de la reina Ana. Se pinchó el dedo mientras cosía un encaje y una sola gota de sangre cayó en el centro de las flores, simbolizando la única flor roja o morada de cada umbela.

La presencia de esta flor de un color como la sangre sirve para reconocer la zanahoria silvestre. De todas maneras, si no estás seguro, no la recolectes.

Identificación: La zanahoria silvestre mide desde 30 cm a 120 cm de altura. Los tallos de las flores son





verdes, peludos y pueden tener largas rayas rojas. Son delgadas y tienen un espacio hueco delgado en el centro. Los racimos de flores, llamados umbelas, se disponen en uno más grande en forma de paraguas. Las umbelas son planas en la parte superior y miden de 7,25 a 10 cm de ancho. Las flores pueden ser rosas como capullo y blancas en plena floración. En el centro hay una sola flor rojiza o púrpura. Si se ve esta flor diferente a las demás estamos ante la zanahoria silvestre, pero no todas las variedades tienen este color.

Cuando las flores mueren y se secan se enroscan en forma de nido de pájaro. Las hojas de la zanahoria silvestre tienen foliolos dentados en forma de lanza. Cada hoja mide de 5 a 10 cm de largo y es ligeramente peluda en el envés. La planta tiene una sola raíz pivotante delgada con forma de zanahoria.

Uso comestible: La delgada raíz pivotante de la zanahoria silvestre es comestible si se cocina, pero se vuelve fibrosa y leñosa a medida que avanza su crecimiento. Para comer, solo serán aptas las raíces tiernas. Las flores son comestibles, rebozadas y fritas están ricas. Las hojas del primer año son comestibles en pequeñas porciones. Es necesario tener precaución al manipular o comer la planta debido a su gran parecido



Daucus carota*, de Jrosenberry1, [CC por SA 4.0]*

con la cicuta venenosa. ¡Asegúrate de su correcta identificación antes de consumir cualquier hierba!

Cálculos biliares, cálculos renales, problemas renales crónicos, problemas de vejiga y gota: Las semillas y raíces de la zanahoria silvestre se utilizan para tratar problemas de vesícula biliar y renales. Actúa eliminando el exceso de agua del organismo y reduciendo la inflamación.

Cólicos, malestar estomacal y flatulencias: Las propiedades calmantes y diuréticas de la raíz son útiles para tratar los trastornos estomacales e intestinales.

Problemas cutáneos: Para la dermatitis pruriginosa, una cataplasma hecha con la raíz rallada ayuda a calmar la erupción. El aceite de semillas también es bueno para calmar y lubricar la piel. También es antiinflamatoria.

Control de la natalidad y concepción: Las semillas de la zanahoria silvestre se han utilizado tradicionalmente para preparar el útero para el embarazo antes de la ovulación. Si se toma después de la ovulación o como anticonceptivo de emergencia, la semilla debe utilizarse durante 3 días. Utilízalo con precaución. No se debe consumir durante el embarazo.

Precauciones: No utilizar durante el embarazo o la lactancia. Hay muchas especies venenosas que se le parecen, por lo que hay que tener cuidado con su identificación.

Bosques, Montes y Arboledas

Adelfa pequeña o adelfilla, *Chamaenerion* o *Chamerion angustifolium* (*Epilobium angustifolium*)

La adelfilla suele ser la primera planta que rebrota tras un incendio. Sus estolones subterráneos son capaces de resistir el fuego y recuperarse rápidamente. También conocida como antonina o laurel de san Antonio. Pertenece a la familia *Onagraceae*.

Identificación: La planta suele encontrarse a pleno sol en terrenos alterados, después de un incendio forestal o en terrenos que se han desbrozado recientemente. La adelfilla alcanza los 2,4 m de altura y produce unas preciosas flores moradas o rosas en espigas. Cada flor tiene cuatro pétalos, como su pariente la onagra. Las hojas, largas, alternas y lanceoladas son verdes con el envés plateado y presenta una vena central. Los frutos, de color morado, son largos y estrechos, y se abren para liberar semillas unidas a plumosos penachos blancos que las transportan con la ayuda del viento. También se propaga bajo tierra, formando grandes parches unidos por raíces subterráneas.

Uso comestible: Los brotes de adelfilla son comestibles y nutritivos y se pueden consumir crudos o cocinados. Recógelos en primavera, cuando son jóvenes y tiernos, o pela la piel fibrosa de los brotes más viejos. Las hojas tiernas pueden comerse de la misma forma que las espinacas y las flores y los frutos pueden comerse crudos como suplemento de hidratos de carbono.

Uso medicinal: La adelfilla es una planta antiinflamatoria y muy astringente. Tiene propiedades antifúngicas y promueve un intestino sano.

Aparato digestivo, colitis, síndrome del intestino irritable, *Candida*, intestino permeable: La infusión de hojas de adelfilla ayuda a conseguir un tracto intestinal sano. Favorece las colonias de bacterias sanas al tiempo que previene y corrige el crecimiento excesivo de hongos y Candida.



Adelfilla, de kallerna, [CC 4.0]

Un tracto intestinal sano favorece la absorción de los alimentos y mejora la digestión. Esta hierba tiene un suave efecto laxante, que facilita el tránsito de los alimentos y mejora el tono muscular del intestino. Sus propiedades antiespasmódicas tratan los espasmos intestinales y la diarrea crónica. La infusión, decocción o tintura de hojas de adelfilla ayuda con la colitis y el síndrome del intestino irritable.

Congestión pulmonar y dolor de garganta: La adelfilla es rica en mucílagos y tiene propiedades antiespasmódicas que hacen que sea útil para combatir problemas pulmonares, asma, tos y los espasmos bronquiales. El mucílago alivia el dolor de garganta.

Antiinflamatorio: La adelfilla tiene propiedades antiinflamatorias. Es ideal para el uso a largo plazo cuando la inflamación es un problema crónico.

Migrañas: La tintura de adelfilla se utiliza para las migrañas. Tómala en cuanto empiece el dolor de cabeza y hasta 3 veces al día según sea necesario. La petasita y la altamisa también funcionan bien para las migrañas, al igual que el magnesio.

Problemas cutáneos: Tanto las hojas como las flores son calmantes para la piel y resultan útiles para

tratar problemas inflamatorios de la piel, así como los causados por bacterias o infecciones fúngicas. Utiliza una decocción de adelfilla como limpiador o compresa para psoriasis, eczemas, acné, erupciones cutáneas, heridas, infecciones y quemaduras.

Recolección: Recolecta los brotes jóvenes en primavera y a principios de verano, mientras las hojas están pegadas al tallo y apuntan hacia arriba. Las hojas jóvenes pueden recolectarse individualmente para uso comestible. Los botones florales también se pueden comer. Si se recolecta cuando la planta está en flor, basta con retirar las hojas de color verde intenso y aspecto sano. Seca las hojas al aire o utiliza un deshidratador a baja potencia. Guárdalo en un lugar fresco y seco. Se recogen las raíces en verano y otoño y se machacan para hacer una cataplasma calmante.

Recetas. Infusión de hojas de adelfilla: Añade varias hojas de adelfilla a una taza (250 ml) de agua hirviendo y déjalo reposar durante unos 15 minutos. Retira las hojas y disfruta de su sabor. Se pueden tomar hasta tres tazas (750 ml) al día.

Tintura de adelfilla: Necesitarás: 113 g de hojas y flores frescas de adelfilla, 250 ml de vodka de 80 grados, brandy u otro alcohol apto para beber y un tarro de cristal limpio y estéril con tapa hermética. Pica y machaca la adelfilla hasta convertirla en pulpa e introdúcela en un tarro de cristal. Mezcla despacio con el alcohol, removiendo para esparcir la hierba por todo el líquido. Tapa el tarro. Guarda en un lugar fresco y seco durante 5 o 6 semanas, agitando a diario. Cuela la pulpa del líquido y pasa la tintura a un frasco limpio. Tápalo herméticamente, etiqueta y añade la fecha. Puedes conservar la tintura en un armario fresco y oscuro de 3 a 5 años.

Decocción de adelfilla: Ingredientes: 56 g de hojas de adelfilla, 1 litro de agua. Lleva el agua con las hojas a ebullición y apaga el fuego. Deja reposar la decocción durante 30 minutos. Cuela la mezcla. Se puede conservar en el frigorífico hasta 3 días. Toma 60 ml cada cuatro a seis horas o según se necesite. También puedes utilizar la decocción como limpiador o en una compresa aplicada directamente sobre la piel.

Ajenjo, Yerba maestra, *Artemisia absinthium*

El ajenjo es una poderosa planta medicinal. Es pariente de la artemisa, también en este libro. Esta planta tiene un olor fuerte y un sabor amargo.

Es el ingrediente principal del licor de absenta y el responsable de sus efectos alucinógenos. Pertenece a la familia de los ásteres o margaritas. Crece silvestre en prados y bordes de caminos a pleno sol.

Identificación: El ajenjo es una planta arbustiva con múltiples tallos que crece desde una base leñosa hasta alcanzar de 30 cm a 150 cm de altura. Los tallos son blancos o gris verdosos y están cubiertos de finos pelos. Sus hojas vellosas alternas son plateadas o verde grisáceas tanto en el haz como en el envés (a diferencia de la artemisa, que es verde en el haz y blanca en el envés).

Las hojas producen partículas resinosas que tienen la función de insecticida natural. La planta tiene tres tipos diferentes de hojas. En la parte inferior del tallo, las hojas son bipinnadas o tripinnadas con largos peciolos. En la parte media del tallo, las hojas se vuelven más pequeñas y menos divididas, con peciolos más cortos. En la parte superior de la planta, las hojas son simples, sin pecíolos. Esta planta presenta pequeños racimos de flores amarillas en la parte superior de las ramas desde mediados del verano hasta el otoño.

Uso medicinal: El ajenjo se utiliza tanto fresco como seco. Las hojas, los tallos y las flores tienen propiedades medicinales. Utilizo las hojas y flores secas para hacer tinturas, té, decocciones y aceites en infusión.

La planta del ajenjo contiene tuyona, sustancia tóxica en dosis superiores a 35mg/kg. La destilación del alcohol, como se hace en la absenta, aumenta la concentración de tuyona. La planta contiene vitamina C, carotenoides, flavonoides, ácidos fenólicos, taninos y muchos otros compuestos saludables. Es excelente para tratar parásitos, la enfermedad de Crohn y dolencias intestinales y estomacales.

Malaria y artemisinina como protocolo de Lyme: Los compuestos antiparasitarios del ajenjo ejercen una potente acción contra el parásito de la malaria. Reduce rápidamente la población de parásitos en la sangre y ayuda a tratar la enfermedad. La artemisinina, compuesto eficaz contra el paludismo, es uno de los tratamientos a base de plantas más eficaces contra esta enfermedad. El ajenjo es mi hierba preferida para el tratamiento y la prevención de la malaria. La artemisinina también



se utiliza a menudo como parte de un protocolo de tratamiento para la Lyme, aunque a menudo se extrae de la *Artemisia annua* (ajenjo dulce).

Elimina parásitos: Además del parásito de la malaria, el ajenjo es eficaz para eliminar lombrices intestinales, oxiuros y ascárides. Hago una tintura con ajenjo, ajo, clavo, cúrcuma, cayena, aceite de orégano y raíz de Mahonia para eliminar las lombrices intestinales y los parásitos. Las cáscaras de nogal negro también son eficaces.

Lucha contra el cáncer de mama: Se ha demostrado que la artemisinina del ajenjo es eficaz para destruir las células del cáncer de mama e impedir su metástasis.

Enfermedad de Crohn, SII, problemas estomacales, reflujo ácido: Se ha descubierto que el ajenjo acelera la curación de los enfermos de Crohn, consiguiendo incluso a la remisión completa en muchas personas. También evita la necesidad de tratamiento con corticoides en pacientes de Crohn. Es un excelente antiinflamatorio. Es una planta que ayuda a las personas con síndrome inflamatorio intestinal y trata la indigestión, la flatulencia, el reflujo ácido y la acidez estomacal. También estimula el apetito.

Propiedades antimicrobianas y antifúngicas: Prueba el aceite o tisana en infusión para combatir microbios, como la Salmonella y E. coli. El aceite externo es bueno para tratar infecciones fúngicas e internamente se puede utilizar para tratar la Candida.

Equilibra la flora intestinal: El crecimiento excesivo de bacterias en el tracto intestinal es una causa frecuente de problemas intestinales. El ajenjo trata el sobrecrecimiento bacteriano, restaurando y reequilibrando el tracto intestinal.

Recolección: Hay que dejar que las plantas crezcan durante al menos dos años antes de cosecharlas. Las propiedades medicinales aumentan a medida que la planta madura. Recógela cuando la planta esté en flor en un día seco.

Precauciones: Toma ajenjo bajo la supervisión de un profesional médico. Utiliza dosis pequeñas y no lo tomes más de 4 semanas seguidas, después es necesario hacer un descanso antes de repetir el tratamiento, si fuera necesario. No tomes esta planta si estás embarazada o en período de lactancia. Puede provocar abortos. No utilices ajenjo si eres alérgico a esta planta o a otras de la familia de las margaritas.

Tisana de ajenjo: Necesitarás 1 cucharadita (5 g) de hojas secas de ajenjo, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo y menta o hinojo secos, al gusto. Añadir las hojas de ajenjo al agua hirviendo y dejar cocer a fuego lento de 5 a 15 minutos. Ten en cuenta que cuanto más tiempo esté en remojo, más amargo será el sabor. Utiliza menta o hinojo secos para aromatizar la infusión y aliviar las molestias intestinales.

Amaranto o quelite, *Amaranthus caudatus*

Es una hermosa planta. Sus colas de flores rojas brillantes facilitan su localización, incluso a distancia. Pertenece a la familia *Amaranthaceae*. Suele crecer en terrenos alterados.

Identificación: El moco de pavo es una planta de floración anual. Crece de 90 a 240 cm de altura a pleno sol con una extensión de 30 a 90 cm. Florece desde el mes de julio hasta las primeras heladas. Las flores rojas son muy pequeñas y no tienen pétalos. Florecen en panículas terminales colgantes en forma de borla de 30 a 60 cm de longitud. Las semillas maduran en septiembre.

Uso comestible: Las hojas y semillas del *Amaranthus caudatus* son comestibles. Las hojas tiernas se pueden comer tanto crudas como cocinadas. Las semillas se utilizan como grano. No necesitan cocción, pero están buenas si se tuestan en un poco de aceite. Las semillas germinadas también son buenas.

Uso medicinal: La planta es astringente, antiparasitaria y diurética.

Diabetes: Las personas que padecen diabetes pueden sustituir el arroz por amaranto y comer las semillas y las hojas con la mayor frecuencia posible. Tiene propiedades antidiabéticas que ayudan a regular el nivel de azúcar en sangre y lo reduce considerablemente.



Amaranthus caudatus, Tubifex, [CC por SA 3.0]

Reduce el colesterol: Las semillas y el aceite de amaranto son una opción saludable para quienes padecen hipertensión, enfermedades cardiovasculares y tienen el colesterol alto.

Dolor de garganta, llagas bucales y aftas: Unas gárgaras hechas con hojas secas y pulverizadas de esta planta son un tratamiento eficaz para el dolor de garganta y las aftas. Para hacer gárgaras, hervir 2 cucharadas (30 g) de hojas de amaranto en polvo en 1 taza de agua durante 10 minutos. Deja enfriar y haz las gárgaras tres o más veces al día.

Hemorragia menstrual abundante y detención de hemorragias: Es un potente coagulante de la sangre y actúa para detener el exceso de sangrado menstrual. Hervir 1 cucharada (15 g) de polvo de raíz en 1 taza (250 ml) de agua. Deja que se enfríe antes de consumir. Para las hemorragias externas, espolvorear la zona afectada con el polvo de raíz. Detiene rápidamente las hemorragias nasales y otras pequeñas heridas.

Infecciones vaginales: Utilizar internamente una decocción de polvo de hojas y raíces, y externamente como ducha para tratar el flujo vaginal.

Precauciones: Esta planta no debe ser utilizada por personas que padezcan gota, artritis reumatoide o trastornos renales. No debe administrarse a mujeres embarazadas, madres que amamantan o bebés.

Amor de hortelano, Colchoneta, *Galium aparine*

El amor de hortelano, también llamado hierba de gallina, azotalenguas o cuajaleches, es una planta anual que crece en suelos húmedos y ricos a lo largo de las riberas de los ríos y de las vallas. Se encuentra en todo el mundo. Pertenece a la familia de las *Rubiaceae*. A menudo, la planta y sus semillas se quedan pegadas a la ropa como velcro después de caminar cerca de ella.

Identificación: Un tallo trepador peludo, casi pegajoso, crece a partir de una delgada raíz pivotante hasta alcanzar una altura de 60 cm a 180 cm. La planta tiene hojas gruesas de forma variable. Las hojas crecen en verticilos alrededor del tallo, y este, las hojas y los frutos suelen estar cubiertos de pequeños pelos espinosos. Sus hojas pueden ser oblongas, lanceoladas o incluso lineales. Las flores del amor de hortelano son pequeñas y de color blanco o blanco



Flores y frutos de amor de hortelano, Alvesgaspar, [CC por SA 3.0]

verdoso y florecen desde principios de verano hasta el otoño. Las flores tienen un olor dulce.

Uso comestible: Son plantas comestibles. Yo las prefiero cocinadas, ya que no me gusta la sensación



Amor de hortelano creciendo por encima de otras plantas, Mike Pennington, [CC por SA 2.0]

en la garganta de los pelos y ganchos cuando las como crudas. Las semillas pueden tostarse y hacer de sucedáneo del café. Son una buena verdura para exprimir y beber.

Uso medicinal: El amor de hortelano es una planta astringente, antiinflamatoria, diurética, desintoxicante, febrífuga y favorece la sudoración. Es efectiva tanto de manera externa como interna. Utilizo las hojas como medicina y las infusiono en frío en aceite, agua o tintura. No hervir.

Rejuvenece la piel, frena los signos del envejecimiento: Se dice que la tisana de amor de hortelano tiene un efecto tonificante para tensar la piel y suavizar las arrugas cuando se aplica como un tónico.

Desintoxicar el cuerpo, drenar el sistema linfático y las glándulas inflamadas: Es una planta diurética. Funciona bien para eliminar toxinas del cuerpo y limpiar el sistema linfático.

Trastornos de la piel, acné, psoriasis, eczema, abscesos y forúnculos: El amor de hortelano actúa interna y externamente para mejorar el estado de la piel, desintoxicar la sangre y la linfa y reducir la inflamación asociada a estas afecciones.

También es antibacteriana, lo que ayuda a tratar las infecciones subyacentes. Para estos problemas, utilizar tanto interna como tópicamente.

Cálculos renales, infecciones de vejiga y vías urinarias: El amor de hortelano es muy eficaz para tratar las infecciones de vejiga, las del del tracto urinario y los cálculos renales. Disuelve las piedras, elimina las obstrucciones y las expulsa del organismo.

Su acción antibacteriana es eficaz para curar las infecciones subyacentes.

Cáncer: Se han realizado investigaciones que sugieren que el uso de esta planta da buenos resultados para tratar tumores, especialmente los de mama, piel, cabeza, cuello, vejiga, cuello uterino, próstata y sistema linfático.

Varicela, sarampión y fiebres: Para tratar la varicela y el sarampión, prueba el amor de hortelano de manera interna para tratar la enfermedad y aplica sobre la piel para aliviar el picor y el malestar por la erupción. También ayuda a bajar la fiebre.

Detener hemorragias, quemaduras y quemaduras solares: Las hojas recién cogidas son excelentes para detener la hemorragia en heridas, cortes u otras hemorragias superficiales. Aplicar las hojas directamente sobre la herida. También reduce la inflamación y acelera la cicatrización. Puede hacerse una cataplasma con las hojas para las heridas más grandes.



Amigdalitis, dolor de garganta, fiebre glandular y problemas de próstata: El zumo de amor de hortelano funciona bien para los problemas de glándulas como la amigdalitis, la fiebre glandular y para los problemas de próstata y el cáncer de próstata. Cuando no se dispone de zumo fresco puede utilizarse una infusión, aunque no suele ser tan eficaz como el zumo para estos problemas.

Recolección: Esta planta se cosecha a mediados de verano y se puede utilizar fresca o bien secarla para un uso posterior.

Recetas. Zumo de amor de hortelano: Hojas frescas y agua. Lava bien las hojas frescas y ponlas en una batidora con una pequeña cantidad de agua. Utiliza solo la cantidad de agua necesaria para mezclar. Tritura las hojas hasta obtener una pulpa y cuela el zumo con la ayuda de un colador fino.

Recomiendo hacer un lote grande de zumo y congelar el sobrante. La mayoría de la gente bebe 2 tazas (500 ml) al día para tratar cánceres y tumores.

Angélica, *Angelica officinale*

Según la leyenda, un ángel reveló en sueños cómo utilizar la angélica para curar la peste. Era llamada «la raíz del Espíritu Santo» y se creía que protegía de la brujería y los malos espíritus. También se denomina apio de monte.

La angélica es una planta medicinal muy útil, pero hay que tener cuidado e identificarla correctamente antes de utilizarla. Su aspecto es similar al de otras plantas venenosas como la cicuta de agua y el perejil gigante. Ten en cuenta las características distintivas que se enumeran a continuación y asegúrate de que estás ante la planta correcta antes de cosecharla.

La planta crece en bosques húmedos y frescos, a orillas de arroyos y en lugares sombríos. Se cultiva mucho como planta ornamental y medicinal.

Existen muchas variedades, pero es la *Angelica archangelica* la que se utiliza con fines medicinales. Pertenece a la familia de las *Apiaceae*/*Umbelliferae* (apio, zanahoria).

Identificación: La angélica es una planta bienal, muere en su segundo año. Durante el primer año, la planta echa hojas, pero la mayor parte de su crecimiento y su fase de floración tienen lugar en el segundo año. Crece de 120 a 180 cm de altura, llegando en ocasiones hasta los 3 m, con grandes hojas bipinnadas de color verde oscuro. Cada hoja contiene muchos foliolos, divididos en tres grupos principales.

Cada subdivisión se divide a su vez en tres grupos. Las hojas están finamente dentadas. Las hojas inferiores son las más grandes, de hasta 60 cm de ancho. Los tallos de las hojas son aplanados y estriados. Los tallos están curvados hacia dentro con un revestimiento que forma un cuenco alargado que retiene el agua. Los tallos son de color morado oscuro, redondos, lisos y



Foto de Franz Xaver, [CC por SA 3.0]



huecos y tienen de 2,5 a 5 cm de diámetro.

Las pequeñas y abundantes flores blancas, amarillentas o blancas y verdosas crecen en grandes umbelas compuestas de hasta 15 cm de ancho. Las flores en forma de estrella aparecen en julio a partir del segundo año.

Los frutos son pequeños, oblongos y de color amarillo claro. Cuando están maduros, miden entre 0,4 y 0,6 cm de longitud y se alojan en cabezas redondas de 20 a 25 cm de diámetro.

La raíz está ramificada, es gruesa y carnosa, con pequeñas radículas. La raíz mide de 7,5 a 15 cm de largo.

Uso comestible: Se piensa que la raíz fresca es venenosa, pero los trozos ya cocidos y cristalizados de la raíz y del tallo se utilizan como piezas decorativas para pasteles y se emplean para aromatizar bebidas alcohólicas.

Las hojas tiernas y los brotes se utilizan a veces cocidos y también pueden comerse crudos. El sabor es dulce y similar al del apio, con un ligero regusto a regaliz. Utiliza los brotes en ensaladas o hiérvelos como una verdura para guisos. Utiliza los tallos de angélica cuando sean jóvenes y tiernos. Consérvalos en azúcar o confítalos para decorar dulces.

La raíz de angélica debe secarse y conservarse para su uso posterior. No la utilices fresca nunca.

Uso medicinal: Toda la planta tiene fines medicinales. Las hojas, los tallos y las flores se machacan y se utilizan en el baño o como cataplasma. La mejor forma de extraer la medicina de las raíces es mediante tinturas alcohólicas. Las raíces pueden secarse y pulverizarse para uso medicinal.

Problemas respiratorios: Esta hierba es muy conocida como expectorante y se utiliza para tratar la bronquitis, el asma, los cólicos, la tos y el resfriado común. La raíz se utiliza sobre todo para las afecciones respiratorias, pero los tallos y las semillas también son válidos en caso necesario. Una tintura o una infusión funcionarán como expectorantes.

Digestivo, para estimular el apetito y tratar infecciones intestinales: La angélica estimula el apetito, mejora la digestión, calma los cólicos y reduce la producción de gases intestinales. También genera ácido estomacal. Se ha utilizado como remedio contra la peste, la disentería, el cólera y las infecciones intestinales. Esta hierba es antibacteriana y mata las bacterias que causan muchas enfermedades gástricas, como la E. coli.

Dolor neural: Frotar la angélica directamente sobre la piel para tratar neuralgias o dolores nerviosos. Actúa como un anestésico.

Dolor articular: Las propiedades antiinflamatorias de la angélica son útiles para tratar la artritis, la gota, la hinchazón y las fracturas óseas. Para el dolor articular es eficaz aplicar una cataplasma de hojas machacadas.

Anticonvulsivo: Estudios recientes demuestran que la Angelica archangelica protege al organismo contra las convulsiones inducidas químicamente. El aceite esencial de angélica tiene efectos anticonvulsivos, probablemente debido a la presencia de terpenos en su aceite.

Dolor de garganta y llagas en la boca: Las propiedades antibacterianas y antiinflamatorias de la raíz son útiles para tratar los dolores de garganta y las llagas bucales. Utiliza una infusión de angélica para hacer gárgaras o lavados varias veces al día.

Problemas menstruales: La angélica actúa sobre las hormonas femeninas, regulando el ciclo y controlando el flujo menstrual.

Acné: Los compuestos antibacterianos y antiinflamatorios de la angélica ayudan a prevenir y a manejar el acné. Utiliza una decocción o una infusión de angélica para lavarte la cara.

Ansiedad: Estudios recientes han demostrado que la angélica tiene un efecto antidepresivo y ansiolítico. Reduce el estrés y mejora la relajación.

Cáncer: Esta planta ha demostrado su eficacia contra las células del cáncer de mama. Reduce la proliferación de las células cancerosas y el crecimiento del tumor. En la actualidad, se están investigando sus propiedades antitumorales.

Antimicóticos: La raíz de angélica en polvo se utiliza para tratar el pie de atleta y otras infecciones fúngicas.

Mejora la circulación: La angélica fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea en todo el cuerpo.



Foto de H. Zell, [CC por SA 3.0]

Recolección: Aunque todas las partes de la hierba son utilizables con fines culinarios y medicinales, solo lo son durante determinadas épocas del año. Las raíces se cosechan mejor en el otoño o invierno del primer año. Sin embargo, el tallo y las hojas es mejor hacerlo en la primavera o a principios del verano del segundo año, antes de que aparezcan las flores. Seca las raíces a 35º C o menos y guárdalas en un recipiente hermético.

Precauciones: Algunas personas son alérgicas a la angélica. Evita el uso de angélica con medicamentos anticoagulantes. No utilizar durante el embarazo o la lactancia. Las personas con diabetes no deben consumir esta planta.

Recetas. Infusión o decocción de angélica: Añade 1/2 cucharadita (2,5 g) de raíz de angélica en polvo a una taza de agua hirviendo. Se cuece a fuego lento de 10 hasta 15 minutos. Apaga el fuego y deja reposar la infusión de 8 a 10 minutos más. Cuela la raíz y guarda la decocción en un tarro de cristal para su uso posterior. Utilízalo como limpiador para problemas de la piel o bebe una taza después de las comidas.

Angélica confitada: Recorta los brotes de angélica y córtalos en tiras. Escalda las tiras en agua hirviendo, luego se cuecen en un almíbar de azúcar, aumentando gradualmente la cantidad de este último. Sécalas y guárdalas en un recipiente hermético. Guarda el jarabe para otros usos.

Árnica de hoja de corazón, *Arnica cordifolia* y *A. montana*



El árnica de hoja de corazón, también conocida como árnica montana, es una de las muchas especies de árnica utilizadas en medicina. Pertenece a la familia de los ásteres o margaritas.

Crece en prados altos, bosques de coníferas y en las montañas occidentales, entre 1070 y 3050 m de altitud. Es una planta fácil de cultivar en el jardín.

Identificación: El árnica es una planta perenne rizomatosa que crece a partir de uno o varios tallos erectos. Crece entre 30 y 50 cm de altura.

Los tallos son peludos y tienen de dos a cuatro pares de hojas en forma de corazón o de flecha. Las hojas cordiformes se producen a menudo en brotes cortos separados, están toscamente dentadas y se marchitan cuando la planta florece.

Las hojas de la parte superior de la planta son peludas, al igual que el tallo. Las hojas inferiores tienen las puntas redondeadas.

Las flores son pequeñas y amarillas, formando de 1 a 5 cabezas florales en forma de margarita por planta, y cada cabeza floral tiene un disco amarillo dorado con 10 a 15 rayos amarillos. Los rayos son puntiagudos y miden aproximadamente 2,5 cm de largo.

El capítulo entero mide unos 6,25 cm de diámetro. Las semillas se forman en un aquenio pequeño y velloso de 1,25 cm de largo. Las flores aparecen entre los meses de mayo a agosto.



Arnica cordifolia, Pellaea, [CC por SA 2.0]

Uso medicinal: Utiliza las flores como medicamento tópico para reducir la inflamación, los hematomas y el dolor. Es antimicrobiano y antiséptico. Puede utilizarse internamente en pequeñas dosis con mucho cuidado.

Cómo utilizar el árnica en la piel: A menudo utilizo el árnica sobre la piel como pomada o aceite para favorecer la curación de esguinces, tirones musculares, contusiones y hematomas. Utiliza un aceite o ungüento diluido en las zonas que necesiten estimulación y cicatrización de los tejidos. El árnica trata problemas comunes de la piel como infecciones, picores y eczemas.

Artritis: El árnica es excelente para aliviar el dolor que ocasiona la artritis, especialmente cuando hace frío. Calienta la zona, estimula el flujo sanguíneo y tiene un efecto antiinflamatorio. Frota la pomada de árnica en la articulación dolorida, o aplícala en forma de cataplasma de hojas o flores machacadas.

Daño por frío y sabañones: El árnica se utiliza para el tratamiento ante el daño por frío y sabañones, ya que calienta la zona y estimula el flujo sanguíneo. Utiliza una cataplasma de hojas o flores. También puedes utilizar una pomada o aceite de árnica.

Contusiones, ojos morados, dolores musculares, inflamaciones, esguinces, flebitis, túnel carpiano y edema: El árnica aplicada tópicamente es útil en el tratamiento de una amplia variedad de afecciones externas del organismo. Reduce la inflamación, calienta la piel y los músculos, alivia el dolor y favorece la cicatrización. Es excelente para cualquier distensión, esguince, hinchazón, para el túnel carpiano, el dolor muscular y también para reducir los hematomas.

Dolor de garganta y de muelas: Para el dolor de garganta o de muelas, mastica la raíz. Si duele demasiado la boca como para masticar, prepara un puré y aplícalo sobre la zona inflamada. Las gárgaras de infusión de árnica también son eficaces para algunas personas.

Otros usos del árnica: Algunas personas utilizan el árnica para hacer cigarrillos caseros, conocidos como tabaco de montaña.

Recolección: Cuando se recolecten plantas silvestres, hay que recoger las flores con cuidado, nunca los rizomas ni las raíces, ya que se destruiría la planta. La planta volverá a crecer mientras el rizoma se mantenga en el lugar.

Yo prefiero utilizar las flores para uso medicinal, pero las hojas y los tallos también contienen propiedades beneficiosas. Recoge las flores a primera hora de la tarde, después de que se haya evaporado el rocío de la mañana.

Precauciones: El árnica puede ser muy tóxica si se ingiere. No recomiendo el uso interno, excepto a través de la homeopatía.

Evite el uso tópico de preparados de árnica sin diluir sobre heridas abiertas, ya que puede causar inflamación e irritación. Diluir el aceite y los extractos con una solución portadora o aceite si se utiliza sobre la piel lesionada.



Árnica de hoja de corazón, Walter Siegmund, [CC por SA 3.0]

Balsamina naranja, *Impatiens capensis*



La balsamina naranja, también conocida como bálsamo de jardín pertenece a la familia de las balsamináceas. Hay muchas variedades, entre ellas Impatiens capensis, que tienen actividad medicinal.

Las impatiens son unas llamativas plantas de jardín, populares por su belleza. Sus vistosas flores atraen a mariposas y colibríes. La balsamina naranja suele encontrarse en suelos húmedos y lugares sombríos. Búscala en los lechos de los arroyos, cerca de los riachuelos y en las lindes de los bosques.

Identificación: Las vainas maduras «saltan» al tocarlas, lo que le da el apodo de «no me toques». El rocío y la lluvia se acumulan en las hojas, creando una imagen típica de esta planta, cubierta de gotitas de rocío.

Las hojas son de color verde azulado, ovaladas o lanceoladas y con dientes gruesos. Las hojas inferiores son opuestas, mientras que las superiores se presentan alternas.

La balsamina naranja florece de mayo a octubre y produce dos tipos de flores. De tallos delgados cuelgan vistosas flores anaranjadas en forma de trompeta. Miden unos 2,5 cm de longitud y presentan manchas moteadas de color marrón rojizo en el interior de la garganta de la trompeta. El segundo tipo de flor es diminuta y sin pétalos, que permanece cerrada. Esta pequeña flor sin pétalos produce la mayor parte de las vainas de semillas y tiene cinco aletas que, cuando maduran, se abren y expulsan las semillas.

La planta se ramifica ampliamente, produciendo tallos lisos y redondos. La planta entera alcanza aproximadamente de 90 cm a 150 cm de altura y las hojas miden hasta 6 cm de largo.

Uso comestible: La balsamina naranja es comestible, con moderación, pero debe cocinarse antes. Consumida en porciones grandes puede tener un efecto laxante.

Las vainas explotan al tocarlas y las pequeñas semillas que contienen pueden tostarse y comerse. El sabor es similar al de las nueces.

Las flores son comestibles, tomadas crudas en ensaladas o se pueden cocinar en un salteado. Los tallos y las hojas deben hervirse siempre de 10 a 20 minutos, cambiando el agua al menos dos veces durante la cocción. Los tallos y las hojas tienen altas concentraciones de oxalatos y las personas propensas a los cálculos renales deben evitar su ingesta.

Uso medicinal. Hiedra venenosa, roble venenoso, espinas de ocra o quingombó y ortiga mayor: La balsamina naranja crece a menudo cerca de la hiedra venenosa y la ortiga, lo que es una suerte, ya que es un antídoto ideal contra el doloroso pinchazo y la erupción que provocan estas plantas. La forma más fácil de utilizar esta planta es abrir el tallo y frotar el jugo del interior en todas las zonas expuestas. Utilizarla de manera inmediata es lo más conveniente: detiene la irritación y previene la erupción por hiedra venenosa en la mayoría de las personas. No obstante, también recomiendo cortar una cantidad extra para llevar a casa y volver a utilizarla después de una buena ducha. La planta también se puede preparar en infusión, jabón, pomada o aerosol para tratar erupciones cutáneas.

El líquido del interior del tallo de la planta contiene una sustancia química que neutraliza el aceite de urushiol de la hiedra venenosa. El aceite de urushiol se extiende fácil y rápidamente, llevando la erupción a otras partes del cuerpo. Una vez neutralizada con la balsamina naranja, la erupción deja de ser contagiosa y no se propagará. Las ampollas que ya estén presentes deberían curarse en pocos días.

La balsamina naranja también es un remedio herbal natural para otras plantas irritantes. Las erupciones por roble venenoso, las espinas de quimbombó y las ortigas responden bien a la balsamina naranja. Además, es útil para tratar el acné, el eccema, el sarpullido por calor, la tiña, las verrugas, las llagas y otras irritaciones cutáneas.

Antimicóticos: Los tallos y las hojas de balsamina naranja son un buen antimicótico tópico y tratan el pie de atleta, la tiña y otras infecciones fúngicas.

Magulladuras, quemaduras, eccemas, picaduras de insectos: Para la piel magullada o afectada por quemaduras y picaduras de insectos, prueba con una cataplasma. Machaca el tallo de la planta y aplícalo directamente sobre la zona afectada o bien empapa un paño en los jugos de la planta y ponlo sobre la zona.

Otros usos medicinales: Tradicionalmente, la balsamina naranja se ha utilizado como tratamiento auxiliar en afecciones renales, hepáticas y del tracto urinario. También se ha utilizado como diurético, para favorecer el flujo sanguíneo después del parto y para las molestias gastrointestinales.



Foto de Derek Ramsey - propio trabajo, [CC por SA 2.5]

Sin embargo, la mayoría de los herbolarios no utilizan la balsamina naranja de manera interna y faltan pruebas que certifiquen la seguridad de muchos de estos usos tradicionales.

Recetas. Infusión de balsamina naranja: Balsamina naranja picada y agua hirviendo. Pica los tallos de la balsamina y depositalos en agua hirviendo. Se hierve la infusión hasta que el agua adquiera un color naranja oscuro. Enfría el líquido, cuélalo y congélalo en cubitos de hielo para utilizarlo para aliviar erupciones cutáneas haciendo friegas refrescantes y cicatrizantes. Congelar hasta 1 año. La infusión puede conservarse congelada o en conserva utilizando una olla a presión para este fin. La balsamina naranja no se seca bien por su alto contenido en aceite.

Precauciones: Hay que tener cuidado y no confundir la balsamina naranja con la potentilla. La balsamina puede utilizarse por vía tópica o en extracciones de agua, pero no en tinturas de alcohol.

Debe utilizarse en pequeñas cantidades y los extractos se deben diluir previamente antes de usarlos. Las soluciones concentradas pueden ocasionar enrojecimiento de la piel e irritación.

Barba de viejo, Paxtle, *Tillandsia usneoides*

La barba de viejo o Paxtle o musgo español pertenece a la familia de las bromeliáceas (*Bromeliaceae*). En realidad, no es un musgo. Es una epífita tropical y subtropical. Se encuentra en sabanas húmedas, pantanos y llanuras. Le gusta el sol y la sombra parcial.

Identificación: La barba de viejo es una especie de hilo gris plateado que cuelga de los árboles. No confundir con el liquen Usnea.

Los tallos miden de 6 m a 7,6 m de largo y son filiformes, con hojas de 2,5 a 7,5 cm de largo. Las plantas están cubiertas de pequeñas escamas que absorben el agua del aire. No tiene raíces y absorbe sus nutrientes del aire, la lluvia y el sol. La planta florece raramente. Sus flores tienen tres pétalos amarillos y tres sépalos.





Uso medicinal: Se utiliza sobre todo como infusión de hoja. También se puede utilizar como pañal o compresa menstrual improvisada.

Reducir el colesterol: La barba de viejo contiene sustancias (como el ácido HMG/3-hidroxi-3-metilglutárico) que reducen el colesterol en sangre.

Equilibra las hormonas femeninas, parto: La barba de viejo ayuda a facilitar el parto y favorece la producción de leche materna. Se sabe que actúa como un suplemento de estrógeno.

Diabetes: La barba de viejo es útil para el tratamiento de la diabetes, ya que reduce los niveles de glucosa en sangre. Es beneficioso, pero no siempre lo bastante fuerte como para tratar la diabetes por sí solo. Se utiliza en combinación con otras hierbas como la calabaza del peregrino, el higo chumbo, la morera roja y el ginseng americano. La barba de viejo ayuda a reducir el azúcar en sangre por sí solo, mientras que las otras hierbas ayudan a aumentar la producción de insulina. La infusión de barba de viejo es especialmente útil para las personas con diabetes que tienen problemas de acidosis y cetosis.

Artritis y hemorroides: La infusión de barba de viejo es beneficiosa en el tratamiento de la artritis (reumatismo). Sus propiedades antiinflamatorias ayudan a aliviar el dolor articular y se utiliza habitualmente de forma externa para tratar las hemorroides.

Bergamota silvestre, *Monarda didyma*

En América se la conocía con el nombre de té de Oswego, pues era utilizada por esta tribu. Pertenece a la familia de las lamiáceas (menta) y se cultiva fácilmente en el jardín. Esta hierba es ideal para atraer colibríes, abejas y mariposas. Es una planta perenne.

Identificación: La bergamota silvestre tiene tallos rectos, estriados y cuadrados, y crece hasta 90 cm de altura. Sus hojas opuestas pueden ser lisas o estar recubiertas de finos pelos.

Las hojas tienen una fuerte fragancia y miden de 7,5 cm a 15 cm de largo. Posee vistosas flores que van del rosa intenso al rojo brillante, pasando por el morado. Miden aproximadamente 3,75 cm de largo y se agrupan en densas cabezas de muchas flores. Florecen a mediados y finales del verano. La planta se propaga por brotes subterráneos, aumentando de tamaño cada otoño. La planta central empezará a morir al cabo de tres o cuatro años.

Howcheng, [CC 2.0]

Uso comestible: El té o infusión de los Oswego se elabora con hojas secas de la planta. Las hojas y las flores son comestibles. Sus flores son muy apreciadas como guarnición en ensaladas, y las hojas secas pueden utilizarse para aromatizar carnes, al igual que la salvia.

Uso medicinal: Las flores y las hojas se utilizan con fines medicinales.

Problemas menstruales: La bergamota silvestre es un antiespasmódico, y tomada en grandes dosis hace que el útero se contraiga, desencadenando el período menstrual. Sin embargo, también puede provocar abortos, por lo que debe evitarse durante el embarazo.



H. Zell - propio trabajo, [CC 3.0]

Resfriados, dolor de garganta y congestión: Las hojas de la bergamota silvestre son útiles para tratar resfriados, dolores de garganta y congestión nasal y torácica en forma de infusión o en un vaporizador. Inhala los vapores para abrir los senos paranasales y descongestionar los pulmones.

Fiebre: Es una planta con acción diurética suave, que expulsa el agua del cuerpo tanto a través del sudor como de la orina. La sudoración ayuda a enfriar el cuerpo y a bajar la fiebre.

Náuseas, vómitos, flatulencias y problemas estomacales: Como la mayoría de las mentas, tiene un efecto calmante sobre el estómago y puede aliviar las flatulencias, las náuseas y los vómitos. Sin embargo, no es apropiado para las náuseas que suceden durante el embarazo. Grandes dosis pueden provocar abortos.

Calmante: La bergamota silvestre funciona de forma similar al toronjil como tónico para los nervios, aunque es menos potente.

Picaduras, rasguños y erupciones: Es una planta maravillosa como ungüento curativo y ayuda a aliviar mordeduras, picaduras y erupciones.

Recolección: Recoge las hojas a media mañana o al final de la mañana, después de que se haya secado el rocío. Recolecta tus provisiones anuales durante el verano y sécalas para utilizarlas más adelante. Las flores se recogen cuando empiecen a abrirse por completo. Sécalas y guárdalas en un tarro hermético en un lugar oscuro.

Recetas. Té de los Oswego: Necesitarás 1 cucharadita (5 g) de hojas de bergamota silvestre y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas y deja reposar la infusión entre 10 y 15 minutos. Cuela las hojas y estará listo para beber.

Cardenala de la laguna, Cardenal de maceta, Lobelia, *Lobelia cardinalis*



Cardenala de la laguna o cardenal de maceta es una hermosa planta muy vistosa con flores de color rojo brillante. Esta planta no pasa desapercibida. Pertenece a la familia de las campanuláceas. Crece en suelos húmedos, pantanos, riberas de arroyos y a lo largo de los ríos.

Identificación: Las flores son de color rojo encarnado y tienen 2 labios con cinco lóbulos profundos. Crecen en un racimo erecto de 60 a 90 cm de altura y florecen durante el verano y el otoño. Las hojas dentadas, lanceoladas u ovaladas, miden 20 cm de largo y 5 cm de ancho.

Uso medicinal: A continuación, se indican los usos tradicionales de la flor del cardenal. Ya no se utiliza con tanta frecuencia, pero sigue siendo una planta importante que hay que conocer. Todas las partes se pueden utilizar con fines medicinales.

Bronquitis: La flor del cardenal se utiliza como expectorante para la bronquitis.

Epilepsia, difteria, tonsilitis: Las propiedades antiinflamatorias y narcóticas de las raíces te ayudan a tratar enfermedades convulsivas e inflamatorias. Relaja los espasmos y permite que el cuerpo se cure.

Afecciones oculares: Una infusión suave hecha con 1 cucharadita de raíz u hojas por cada taza de agua hirviendo es útil como colirio.

Esguinces, contusiones e irritaciones cutáneas: Como aplicación externa para aliviar el dolor y favorecer la cicatrización en esguinces, torceduras, contusiones y otras irritaciones superficiales, prueba la infusión de flores del cardenal o un preparado de vinagre de semillas. Relaja los músculos y acelera la curación, aunque prefiero utilizar otras plantas para ello si es posible.

Precauciones: Algunas otras plantas del género *Lobelia* son tóxicas, por lo que conviene tener cuidado en el uso de la flor del cardenal, ya que podría ser tóxica en dosis mayores. Los síntomas de toxicidad incluirían náuseas, vómitos, diarrea, salivación excesiva, debilidad, dilatación de las pupilas, convulsiones o incluso coma.

Preparación del vinagre: Lleva a cabo el método rápido solo en caso de emergencia. Lo mejor es permitir una maceración lenta. Ingredientes: 113 g de semillas de cardenala de la laguna en polvo y 1 litro de vinagre. Dejar macerar el vinagre y el polvo de semillas durante siete días, agitando diariamente. Colar la mezcla a través de un filtro de café para eliminar el polvo de semillas. Guárdalo en un lugar fresco y seco. Método rápido: el vinagre y las semillas se introducen en un cazo al baño maría y se tapa. Se hierve a fuego lento. Calentar así la mezcla de vinagre durante 1 hora. Dejar enfriar y colar.

Cimicifuga racemosa, *Actaea racemosa*

Considero que la cimicifuga racemosa es una hierba muy valiosa para la menopausia, y rara vez la utilizo para otros usos, excepto como complemento. Equilibra las hormonas, lo que proporciona alivio sin curar la afección. Pertenece a la familia de las ranunculáceas (*Ranunculaceae*). Crece de forma silvestre en pequeños claros de bosque.

Identificación: La cimicifuga racemosa es una planta perenne con grandes hojas compuestas que crecen a partir de su rizoma. Crece hasta 60 cm de altura, con unas características hojas basales dentadas que pueden llegar a medir 90 cm de largo y que crecen en grupos de 3 foliolos. Las flores florecen de junio a septiembre en un tallo de 2,5 m de altura, con racimos de hasta 50 cm de largo. Estas flores blancas se presentan en racimos apretados con un estigma blanco rodeado de largos estambres.

Las flores no tienen pétalos ni sépalos. Una característica distintiva es el olor dulce y pútrido de las flores, que atrae a moscas, mosquitos y escarabajos.

El fruto es un folículo seco de 0,74 a 1,25 cm de largo que contiene varias semillas.

Uso medicinal: Utilizo la raíz de cimicifuga principalmente para los problemas menstruales y la menopausia, aunque también es útil para las afecciones digestivas y como sedante.

Los mejores beneficios se obtienen cuando se toma regularmente y a largo plazo. A menudo se tarda un mes o más en notar los beneficios.

La raíz se utiliza con fines medicinales.



Menopausia, problemas menstruales, mejora de la ovulación y SOP: La cimicifuga racemosa equilibra las hormonas femeninas y ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia, como sofocos, cambios de humor, sudores nocturnos, dolores de cabeza, palpitaciones, sequedad vaginal y confusión.

También se utiliza para los problemas menstruales, las relaciones sexuales dolorosas, la disminución del deseo sexual y el síndrome de ovario poliquístico (SOP). Se ha demostrado que mejora la ovulación en las mujeres.

Osteoporosis: Al equilibrar las hormonas, la cimicifuga racemosa reduce la pérdida ósea causada por la osteoporosis en las mujeres.

Mitiga la ansiedad y favorece el sueño: Tiene un efecto sedante que calma el sistema nervioso y reduce la ansiedad. Favorece un sueño reparador.

Problemas digestivos: Para los problemas digestivos, tritura un trocito de raíz de cimicifuga racemosa y hiérvela en un poco de agua. Bebe el agua para aliviar el dolor de estómago y los problemas intestinales. Ayuda a mejorar la digestión y la evacuación y, además, previene las úlceras gástricas. Solo es moderadamente eficaz para otros problemas digestivos. Existen remedios mejores para este tipo de dolencias.



Precauciones: Las personas alérgicas a la aspirina, con problemas hepáticos, de convulsiones o con alto riesgo de coágulos sanguíneos o ictus no deben tomar cimicifuga racimosa.

Las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, las mujeres con endometriosis, cáncer de útero o cáncer de mama tampoco deben consumirla.

Cinoglosa silvestre, Lengua de perro azul, *Cynoglossum virginianum*

La Cynoglosse de Virginie se caractériese par ses fleurs La cinoglosa silvestre también se conoce como lengua de perro azul, ya que se dice que sus hojas parecen la lengua de un can. Crece principalmente en bosques caducifolios y zonas altas abiertas.

Ten en cuenta que no es la misma planta que la consuelda, *Symphytum officinale*, que también aparece en este libro, aunque ambas pertenecen a la familia de las borrajas.



Cynoglossum virginianum, *AlbertHerring*

Identificación: La cinoglosa crece sobre un tallo erguido y simple con finos pelos tanto en las hojas como en el tallo. Las hojas alternas son simples, de 10



Fritzflohrreynolds, Wikipedia Commons, [CC 3.0]

a 20 cm de largo y de 2,5 a 7,5 cm de ancho, con bordes lisos.

Las hojas son más grandes y pecioladas en el extremo inferior del tallo y crecen en forma de roseta. A medida que se asciende por el tallo, las hojas son más pequeñas, se sujetan a este y no tienen pecíolo. Es una planta bienal. Las flores, de color entre azul, morado y blanco, aparecen a finales de la primavera o principios de verano. Cada flor tiene cinco lóbulos profundos conectados a un ovario, unido a su vez al estilo. Las flores miden aproximadamente 0,8 cm de diámetro y tienen bordes irregulares. Los frutos se forman a mediados y finales del verano. Hay de una a cuatro nueces espinosas por flor, cada una con una semilla cubierta de cerdas que se adhieren con facilidad a la ropa. La planta crece a partir de una raíz primaria.

Uso medicinal: Aunque tanto la raíz como las hojas pueden utilizarse con fines medicinales, la raíz es más potente. Es mejor utilizarla fresca.

Nótese que se trata de una planta diferente de la consuelda medicinal, que también se encuentra detallada en este libro. No utilizo esta especie de cinoglosa silvestre en particular, ya que su uso medicinal no está respaldado por suficientes investigaciones. Sin embargo, sí utilizo la consuelda, *Symphytum officinale*, con bastante frecuencia.

Piel irritada: Se dice que la decocción de raíz de cinoglosa silvestre sirve para calmar el picor de la piel.

Quemaduras, hematomas y contusiones: Las hojas de cinoglosa silvestre se han utilizado tradicionalmente como cataplasma para quemaduras y contusiones. De nuevo, prefiero *Symphytum officinale* y no uso la cinoglosa silvestre para este fin.

Precauciones: Evita las grandes dosis y el uso prolongado, pues pueden provocar problemas hepáticos.

Cohosh azul, *Caulophyllum thalictroides*

El cohosh azul también se conoce como caulófilo. Es una planta perenne de la familia Berberidaceae.

No debe confundirse con la cimicifuga racemosa. Son muy diferentes. Se encuentra en el suelo de los bosques de frondosas. Prefiere los suelos húmedos, laderas y lugares sombríos con tierra fértil.

Identificación: Del rizoma sale un único tallo liso de 30 a 90 cm de altura que contiene una única hoja trilobulada y un tallo fructífero. Sus foliolos son dentados en la punta y las hojas adquieren un tono verde azulado cuando maduran. Tiene frutos de color azul intenso.



Cohosh azul, de Carol, [CC por SA 3.0]

Uso medicinal. Parto: La raíz tiene propiedades oxitócicas que favorecen el parto. No tomar durante el embarazo hasta 1 o 2 semanas antes de la fecha

prevista del parto y solo debe hacerse bajo control médico. Provoca contracciones uterinas intensas regulares y productivas, favoreciendo un parto rápido y fácil. También tiene un efecto calmante, ayudando a la madre a relajarse entre contracciones y reduciendo el dolor.

Problemas menstruales: La raíz de cohosh azul se utiliza para los problemas menstruales, como el retraso de la menstruación, los calambres y las hemorragias abundantes.

Recolección: Recolecta la raíz de cohosh azul a finales de otoño, cuando tiene más componentes medicinales. También puedes cosechar los rizomas en primavera, justo cuando empieza el nuevo crecimiento, en caso necesario. Seca y guarda las raíces para utilizarlas más adelante.

Precauciones: No se debe utilizar durante el embarazo. No utilizar si se padecen enfermedades sensibles a los estrógenos como la endometriosis, los fibromas y ciertos cánceres. El cohosh azul puede elevar la presión sanguínea, por lo que debe tenerse cuidado en pacientes con afecciones cardíacas y personas con hipertensión. Una dosis excesiva puede provocar náuseas, vómitos y falta de coordinación muscular.



Cohosh azul, Biosthmors - Obra propia, [CC por SA 4.0]

Cola de caballo, *Equisetum arvense*

La cola de caballo suele considerarse una mala hierba, especialmente difícil de eliminar. Personalmente, siento regocijo al ver esta hierba. Crece con facilidad y se extiende en casi cualquier suelo. Se propaga por esporas más que por semillas. Su alto contenido en sílice hace que su capacidad abrasiva sea útil para limpiar suavemente los dientes o lavar los platos. La he utilizado para ambos fines.

Identificación: También conocida como cola de asno, candadillo, cien nudillos, la cola de caballo común es una planta de aspecto inusual. Las hojas no son hojas como tal y no realizan la fotosíntesis. Se disponen en verticilos fusionados en vainas nodales. La fotosíntesis tiene lugar en los tallos verdes huecos. Estos tallos están articulados y tienen de 3 a 40 crestas. Puede haber verticilos de ramas en los nudos. Esta planta perenne no tiene flores ni produce semillas. Se reproduce totalmente por esporas.

Uso comestible: Los brotes fértiles de principios de primavera (de color canela) tanto de la cola de caballo gigante (*Equisetum telmateia*) como de la cola de caballo común se pueden pelar y comer crudos. Los brotes verdes que no son fértiles se cocinan y se comen como si fueran espárragos. Son amargos, sobre todo a medida que envejecen. No los comas crudos. Cambiar el agua tres o cuatro veces durante la cocción ayuda a disimular el sabor amargo. Las raíces pueden comerse crudas, pero son difíciles de recolectar en cantidad,



por lo que suelen consumirse solo en una situación de emergencia.

Uso medicinal: Los tallos vegetativos verdes de la cola de caballo son extremadamente ricos en sílice, lo que es beneficioso para las articulaciones y al tejido conjuntivo. Es una planta con propiedades diuréticas suaves y astringente.

Sangrado y curación de heridas: Las propiedades estípticas de la planta hacen que sea útil para curar heridas y detener hemorragias. Recolecta los tallos o las sumidades estériles y aplica directamente sobre la herida. También sirve para tratar la menstruación

excesiva cuando se toma como suplemento.

Favorece la salud de huesos, cabello y dientes: Al contener grandes cantidades de sílice, ayuda a fortalecer el cabello, los dientes y los huesos, y aumenta la densidad ósea en personas con osteoporosis cuando se utiliza de forma constante. También puede utilizarse como aclarado fortalecedor para el cabello. Un polvo dental hecho con cola de caballo ayuda con las caries y repara el esmalte.

Problemas renales y edemas: La cola de caballo es un diurético que ayuda al organismo a eliminar el exceso de líquidos y sales. Es útil para tratar problemas renales y edemas relacionados, pero no es apta para el uso prolongado. Favorece la eliminación del ácido úrico, previniendo o reduciendo la formación de cálculos renales.

Signos de envejecimiento: La sílice de la cola de caballo estimula la producción de colágeno, factor importante en el proceso de envejecimiento de la piel. Ayuda a prevenir las líneas de expresión y las arrugas y favorece la salud del cabello. Puede utilizarse de manera interna y externa, como tónico o añadido a una crema o pomada.

Tratamiento de infecciones: La cola de caballo tiene propiedades antiinflamatorias, antifúngicas y antimicrobianas que ayudan a prevenir y tratar las infecciones. Para las infecciones cutáneas, aplica una compresa o cataplasma caliente hecha con la hierba seca machacada. Llévalo a cabo de dos a tres veces al día.

Hongos e infecciones de los pies: Introduce los pies en agua infusionada con una generosa cantidad de cola de caballo en polvo. Mantén en remojo los pies durante 15 minutos al día para tratar una infección y en días alternos para prevenirla.

Congestión nasal, bronquitis y afecciones respiratorias: Hierve una infusión de cola de caballo e inhala los vapores o utiliza la infusión en tu humidificador de vapor. La inhalación de los vapores de la hierba puede ayudar a aliviar la congestión nasal y bronquial. Actúa como expectorante y refuerza el sistema inmunitario al tiempo que mejora la inflamación.

Irritación de garganta: Para el dolor de garganta, haz gárgaras con agua salada, cola de caballo en polvo y zumo de limón. Las gárgaras se hacen varias veces al día hasta que desaparezcan los síntomas.

Problemas de vejiga, infecciones urinarias y micción frecuente: Toma una cápsula de polvo de cola de caballo, hasta 2 gramos, tres veces al día para tratar los problemas de vejiga y la micción frecuente que ocurren como consecuencia de las infecciones del tracto urinario. También sirve preparar un baño que contenga cola de caballo en polvo, durante al menos 15 minutos, varias veces por semana.

Refuerza la inmunidad y alivia la inflamación: Las propiedades antibacterianas y antisépticas de los productos a base de cola de caballo refuerzan la inmunidad del organismo y protegen contra la invasión de agentes patógenos que pueden desencadenar una infección. También alivia la inflamación generalizada. Toma infusión de cola de caballo o cola de caballo en polvo mediante cápsulas de manera regular para unos resultados óptimos.



Aumenta la función cerebral y la cognición: Los antioxidantes de la cola de caballo mejoran las capacidades cognitivas al incrementar las vías neuronales. Se dice que aumenta las capacidades cognitivas y se utiliza en personas con demencia y enfermedad de Alzheimer. Prueba la cola de caballo en polvo mediante cápsulas.

Trata la diabetes: Los suplementos de cola de caballo y la infusión de cola de caballo actúan equilibrando los niveles de insulina en el organismo, reduciendo el azúcar en sangre y evitando los picos y valles habituales en la diabetes. Utiliza la cola de caballo como tratamiento temporal de la diabetes cuando sea necesario. No es apta para el uso prolongado.

Recolección: Para uso medicinal, recolecta los tallos verdes desde la primavera hasta principios del verano, cuando las hojas aún están hacia arriba y son de color verde brillante. También puedes cortar la parte superior en verano.

Precauciones: Utiliza la cola de caballo con moderación y solo durante un tiempo limitado. Un uso excesivo puede tener efectos secundarios, que suelen aparecer tras dos o más meses. Su uso prolongado puede provocar efectos secundarios como: deficiencia de tiamina, deficiencia de potasio, disminución de los niveles de azúcar en sangre, toxicidad de la nicotina e irritación renal. No consumas cola de caballo si estás embarazada o en periodo de lactancia. Hay que evitar

el uso de *Equisetum palustre* (cola de caballo de los pantanos), ya que presenta una toxicidad leve. Hay que tener cuidado donde se recoge la cola de caballo, ya que tiende a acumular toxinas, sobre todo en zonas agrícolas.

Recetas. Infusión de cola de caballo: Ingredientes: de 2 a 3 cucharaditas (10 g-15 g) de cola de caballo, 1 taza (250 ml) de agua mineral, miel cruda (opcional). Verter agua sobre la hierba y llevar a ebullición. Hervir durante 5 minutos y dejar infusionar otros 15. Para tratar problemas de salud ósea, deja hervir la infusión más tiempo para extraer más sílice. Colar y endulzar al gusto con miel cruda.

Corazón de la Virgen, *Dicentra formosa*

El corazón de la Virgen es una hierba con propiedades calmantes que resulta útil para el sistema nervioso después de una conmoción o un accidente. También se conoce como corazón sangrante o corazón de María. Pertenece a la familia de las papaveráceas.

Identificación: El corazón de la Virgen es una planta perenne con hojas divididas, similares a las del helecho y con forma de encaje. Crece a partir de un rizoma y alcanza de 45 a 60 cm de altura en la madurez. Las flores rosas colgantes en forma de corazón florecen en racimos desde mediados de la primavera hasta el otoño. Los tallos florales llegan por encima de las hojas, cada uno con 5 a 15 flores.

Las semillas se forman en vainas puntiagudas parecidas a guisantes. Dependiendo del clima, la planta puede entrar en letargo durante los calurosos meses de verano.

Tiene rizomas poco profundos que son fáciles de recolectar, pero también son sensibles al tránsito.

Uso medicinal: Utiliza el corazón sangrante con precaución y en pequeñas dosis, ya que es un narcótico muy potente y es tóxico en dosis altas. Se utiliza sobre todo la raíz, aunque las flores y las hojas también tienen propiedades medicinales.

Dolor de muelas: La raíz se utiliza para aliviar el dolor de muelas. Mastica la raíz y colócala sobre el diente dolorido.

Contusiones, esguinces, dolores articulares, dolores de tipo nervioso: Una compresa hecha con la decocción de la planta o calentando trozos de raíz en agua para aplicar como cataplasma es eficaz para mitigar el dolor nervioso y muscular y ayuda a curar contusiones y esguinces.

Shocks del sistema nervioso, ansiedad y otros trastornos: Tanto la decocción como la tintura son eficaces para aliviar la ansiedad y los nervios. Es eficaz para calmar a las personas tras un shock, una pérdida o un trauma.



Danny Steven S. - Obra propia, [CC por SA 3.0]

La planta tiene propiedades sedantes y narcóticas.

Temblores musculares: Los compuestos del corazón de la Virgen son calmantes y relajantes para el sistema nervioso. Relajan los músculos y suprimen los temblores musculares que se manifiestan en algunos trastornos del sistema nervioso.

Diurético: Es una hierba diurética y ayuda a eliminar las toxinas y otros venenos de la sangre, el hígado y los riñones. Sin embargo, existen hierbas más seguras para este uso.

Aumenta el metabolismo y estimula el apetito: El corazón de la Virgen calma el sistema nervioso a la vez que aumenta el proceso metabólico, lo que a menudo aporta más energía y un aumento del apetito.

Cáncer y ganglios linfáticos inflamados: La tintura de corazón de la Virgen se ha utilizado tradicionalmente para el tratamiento del cáncer,

los ganglios linfáticos inflamados y las glándulas agrandadas.

Recolección: El corazón de la Virgen es una planta rara y en algunas zonas está en peligro de extinción. Comprueba la situación en tu área antes de recolectar y no coseches nunca en exceso. Utilízala con moderación porque no se da con facilidad en la naturaleza. Mejor aún, cultiva tu propio suministro para no perturbar las plantas que crecen de manera natural.



Robert Flogaus-Faust - Obra propia, [CC por SA 4.0]

Recoge las raíces en verano, si la planta entra en letargo, o en otoño, cuando las hojas empiezan a cambiar y después de que las vainas de las semillas hayan madurado.

Precauciones: Evita utilizar el corazón de la Virgen durante el embarazo o la lactancia. Utiliza esta planta con moderación, un poco da para mucho. No utilizar en caso de enfermedad hepática. No utilizar en combinación con otros sedantes y tener en cuenta que puede dar un falso positivo por consumo de opiáceos en un test de drogas. Consulta a un profesional médico antes de usarla.

Recetas. Tintura de corazón de la Virgen: Rizoma de la planta fresco o seco finamente picado suficiente para llenar ½ tarro, alcohol de 80 grados o superior, como vodka o brandy.

Coloca los trozos de rizoma en un tarro limpio con una tapa hermética. Cubre las hierbas con alcohol, llenando el tarro. Tápalo, etiquétalo y guárdalo en un armario fresco y oscuro. Deja reposar la tintura de 6 a 8 semanas, agitándola todos los días. Cuélala, etiqueta y almacena. La dosis habitual es de 10 a 20 gotas de tintura fresca, y de 15 a 30 gotas si se utilizan raíces secas. Utilízalo con precaución.

Estafiate, Ajenjo, *Artemisia vulgaris* y *A. ludoviciana*

Artemisa es el nombre común de varias especies. Aquí nos referimos a la *Artemisia vulgaris*, artemisa común o hierba del felón y a la *Artemisia ludoviciana*, conocida como artemisa blanca. Las dos especies tienen propiedades medicinales similares y pueden utilizarse indistintamente de manera general. No confundir con el ajenjo, *Artemesia absinthium*, que también aparece detallado en este libro. Pertenece a la familia de los ásteres o margaritas.

Identificación: El estafiate crece de 90 cm a 180 cm de altura, con un tallo erguido de color púrpura o marrón rojizo oscuro que se vuelve leñoso con la edad.

Suele encontrarse en zonas alteradas, a lo largo de los bordes de las carreteras y en los lindes de bosques y prados soleados. Las hojas del estafiate son profundamente lobuladas, alternas y alcanzan unos 10 cm de longitud.

Las hojas más grandes se encuentran en la base de la planta, y las hojas se hacen más pequeñas y estrechas hacia la parte superior del tallo. El haz de la hoja es verde y a menudo (aunque no siempre) carece de pelos, mientras que el envés es blanco o plateado con pelos



finos (a diferencia del ajenjo, cuyas hojas son plateadas tanto en el haz como en el envés).

Los lóbulos, profundamente cortados, son estrechos y tienen bordes lisos. Las hojas son ligeramente aromáticas. Sus flores son discos muy pequeños, no resultan vistosas, de color marrón rojizo o amarillo, que florecen a finales de verano o principios de otoño. Los tallos floríferos alcanzan unos 90 cm de altura

y solo tienen vello en la parte superior. Se propagan principalmente por rizomas.

Uso comestible: Las hojas del estafiate se comen crudas o cocidas, pero suelen utilizarse como condimento, no como guarnición. Son ligeramente amargas y es mejor comerlas antes de que la planta florezca. Los brotes tiernos pueden cocinarse. Me gusta hacer una infusión con las hojas, las flores y las raíces. El estafiate también puede utilizarse como aromatizante en la cerveza en sustitución del lúpulo.



Uso medicinal: Utilizo el estafiate en infusión, tintura o, para uso tópico, en aceite. Puedes envolver y quemar las hojas como un ramillete de incienso.

El humo es calmante y purificador y se dice que favorece los buenos sueños y despeja la energía negativa. Enrolla y ata bien las hojas y prende fuego a la punta del ramillete.

Utilizo las flores para infusionar aceite y las hojas y raíces para tinturas e infusiones. También se puede fumar.

Molestias menstruales: Como ayuda a equilibrar las hormonas y es antiespasmódico, la infusión de hojas de estafiate es útil para tratar los problemas menstruales. Sin embargo, es ligeramente tóxica y no debe utilizarse durante el embarazo.

Las dosis moderadas son beneficiosas para equilibrar el sistema reproductor. Una infusión realizada con las hojas y las flores funciona bien para el tratamiento de los calambres, el sangrado excesivo y la llegada de la menstruación.

El humo también se utiliza para mover a un bebé cuando viene de nalgas.

Problemas digestivos: La infusión o tintura de hojas de estafiate es muy beneficiosa para el sistema digestivo y tiene una acción curativa y reconstituyente para el intestino.

Trata el estreñimiento, la diarrea, los gases, la hinchazón y las lombrices intestinales. Es un laxante natural y suave que trata los problemas subyacentes restableciendo el equilibrio.

Salud del hígado: El estafiate favorece la secreción de bilis en el hígado y ayuda a desintoxicar el hígado y todo el organismo.

Salud del corazón: El estafiate favorece la circulación sanguínea. Ayuda a aumentar la oxigenación y el flujo sanguíneo en todo el cuerpo.

Mejora la generación de células sanguíneas, disminuye la posibilidad de formación de coágulos y reduce la presión arterial en la hipertensión.

Problemas respiratorios y asma: El estafiate ayuda a relajar los bronquios y abre las vías respiratorias. Se puede preparar una infusión de hojas o inhalar el vapor para aliviar la inflamación bronquial.

Epilepsia, convulsiones y nerviosismo: Los efectos sedantes del estafiate ayudan a aliviar la epilepsia y las convulsiones. Tiene propiedades antiespasmódicas que pueden controlar las convulsiones en algunas personas que padecen epilepsia.

Ayuda a disminuir la gravedad de las crisis y espacia los ataques. La infusión o la tintura de la hoja parecen funcionar mejor.

Quemaduras, picores, erupciones, hiedra o roble venenoso, infecciones fúngicas: El estafiate es calmante para la piel y ayuda a aliviar el dolor y el picor de la hiedra venenosa, las erupciones cutáneas, las quemaduras y otras irritaciones propias de la piel. Reduce las cicatrices y ayuda a la piel a curar más rápidamente.

Machacar las hojas y los tallos frescos en un mortero hasta obtener una pasta fina. Aplicar la pasta directamente sobre la piel afectada o la herida. También puedes utilizar una infusión de hojas o un aceite de flores en infusión como antifúngico tópico y para aliviar el picor.

Insomnio, fatiga y sueños lúcidos: El estafiate regula el sueño, tratando las fuentes de fatiga e insomnio. Los efectos sedantes ayudan al cuerpo a relajarse, pero permiten al usuario permanecer alerta cuando es necesario. Para mejorar el sueño, prueba a tomar estafiate en tintura o infusión, o añádela a un baño relajante antes de acostarte. Se dice que colgar estafiate junto a la cama favorece tener sueños lúcidos.

Propiedades antibacterianas: La tintura de hojas de estafiate inhibe el crecimiento de numerosas bacterias, como la Staphylococcus aureus, *Streptococcus*, *Bacillus* spp., *E. coli*, *Pseudomonas*, y otras. Las extracciones con acetona parecen ser las que mejor funcionan.

Recolección: Recolecta las hojas, los tallos y las flores cuando estén en flor (a finales de verano) y sécalos para utilizarlos con posterioridad. Excava las raíces en otoño.

Precauciones: La planta puede ser tóxica si se utiliza en grandes dosis. No la tomes si estás embarazada o en período de lactancia. A veces se observa dermatitis cutánea. No utilices la planta si eres alérgico o si desarrollas una erupción cutánea.

Falso eléboro verde, *Veratrum viride*

Hay varias plantas que reciben el nombre de falso eléboro. Aquí nos referimos a *Veratrum viride*, no *Phytolacca acinosa* u otras hierbas del estilo. Pertenece a la familia de los lirios. Se encuentra en pastos, prados, bosques, suelos húmedos y pantanos.

Identificación: El falso eléboro verde es una hierba perenne erguida que crece de 60 a 210 cm de altura. Las hojas son anchas en la parte inferior y se disponen en espiral sobre el robusto tallo. Las hojas miden de 10 a 35 cm de largo y de 5 a 20 cm de ancho. El limbo de la hoja de esta planta es más ancho cerca del centro y se estrecha en ambos extremos. Las hojas son plumosas en el envés. Las flores se disponen en una gran inflorescencia ramificada de aproximadamente 70 cm de largo. Las flores miden de 0,63 cm a 1,27 cm de largo y tienen seis tépalos de color verde o amarillo verdoso.

El ovario se sitúa por encima de la inserción del sépalo y produce semillas planas y aladas. Al secarse, el fruto se parte en dos o más grietas para liberar las semillas. El fruto mide hasta 3,2 cm de largo.



Walter Siegmund - Obra propia, [CC por SA 3.0]

Uso medicinal. Cómo tratar la hipertensión y la taquicardia: La raíz del falso eléboro contiene ácido quelidónico y otros alcaloides. Algunos de los alcaloides dilatan los vasos sanguíneos periféricos y reducen la presión arterial al ralentizar los latidos



del corazón. A partir de los compuestos del falso eléboro se han desarrollado varios fármacos contra la hipertensión y la taquicardia.

Esta hierba es muy eficaz, por lo que solo deben utilizarse dosis muy pequeñas. Una sobredosis es potencialmente mortal. Yo prefiero otros métodos caseros para bajar la presión arterial y el ritmo cardíaco, ya que la potencia puede variar de una planta a otra y en la forma de elaborar el remedio. Si decides utilizar el falso eléboro con este fin, empieza con dosis muy pequeñas de la decocción y cuenta siempre con la supervisión de tu médico.

Reducir la fiebre en las enfermedades agudas: En situaciones de enfermedad aguda, como peritonitis y neumonía, una decocción de falso eléboro actúa como febrífugo (baja la fiebre). Sin embargo, no olvides los demás efectos de la decocción y utilízala con moderación bajo total supervisión médica. Prefiero la milenrama para bajar la fiebre.

Dolor corporal, artritis y molestias musculares: Una decocción de las hojas o raíces, diluida en agua, funciona como un limpiador o tónico para reducir o aliviar el dolor de hombros, de artritis, dolores intensos de los músculos, molestias en la parte posterior del cuello y los tirones en todas las partes del cuerpo. También puedes utilizar un ungüento hecho con falso eléboro como friega para aliviar el dolor.

Otras utilidades: Las raíces del falso eléboro son ligeramente jabonosas y pueden utilizarse para lavar la ropa. Se ralla la raíz y se añade al agua.

Recolección: Utiliza guantes para cosecharlo. Recoge las hojas una a una y deja la planta intacta. Seca las hojas para almacenarlas. Cosecha los rizomas solo de plantas maduras. Recoge las raíces en otoño y sécalas para utilizarlas en el futuro.

Precauciones: Hay que tener cuidado y administrar solo pequeñas dosis, si es que se utiliza internamente. El falso eléboro se considera muy tóxico. Es una planta que contiene numerosas toxinas, pueden provocar vómitos y náuseas. Si no se saca el veneno, comienzan los vértigos y los sudores fríos, la respiración se hace más lenta, la presión sanguínea y el ritmo cardíaco bajan. Después el corazón falla, lo que conduce a la muerte.

Recetas. Decocción de falso eléboro: 28 g de hojas picadas, 500 ml de agua. Cubrir las hojas picadas con agua y llevar a ebullición.

Apaga el fuego y deja reposar la infusión de 10 a 15 minutos. Cuela las hojas y guarda la decocción en el frigorífico hasta 3 días. También puedes congelarla.

Flor de borrego, *Eriogonum fasciculatum*

Los flores de borrego pertenece a la familia *Polygonaceae* (centinodias, uvas de playa, ruibarbos y parientes). Es una especie de flor de borrego silvestre y comúnmente conocida como “California Buckwheat” y “Mojave Buckwheat” en ingles. Este arbusto es nativo del suroeste de los Estados Unidos y el noroeste de México. Crece en pendientes secas, cañones, y rios secos dentro de matorrales y áreas costeras.



Stan Shebs [CC por SA 3.0]

Identificación: La apariencia de *Eriogonum fasciculatum* es variable. A veces, es una zarza compacta y otras veces es un arbusto expansivo que alcanza aproximadamente 6 pies (1.8 m) de altura y 10 pies (3.0 m) de ancho. Posee numerosas ramas delgadas y flexibles. Sus hojas miden entre 1 1/2 y 2 pulgadas (3.75 cm a 5 cm) de longitud y menos de 1/2 pulgada (1.25 cm) de ancho. Las hojas crecen en un grupo en espiral en los nodos a lo largo de las ramas. Son peludas y coriáceas en la parte inferior y se enrollan hacia abajo a lo largo de los bordes.

Sus flores forman grupos densos que miden de 1 a 6 pulgadas de ancho (2.5 cm a 15 cm). Cada flor es blanca y rosada y solo mide unos pocos milímetros. Florece de mayo a octubre. Tiene pequeñas semillas de color marrón claro.

Uso comestible: Las semillas se comen crudas o se pueden secar para su uso posterior. Las semillas se pueden moler en polvo y utilizar como harina. Los brotes jóvenes también se pueden comer, y las semillas se pueden germinar para el consumo.

Uso medicinal: Las semillas, hojas, flores y raíces se utilizan con fines medicinales. Las plantas más maduras y viejas son más potentes. Las raíces se secan y se muelen para hacer medicina, y se hace un té fuerte y espeso a partir de las hojas o las raíces.

Tratamiento para heridas: Las hojas, flores y raíces se utilizan para heridas en la piel. Las hojas o flores frescas se pueden aplicar como cataplasma. Las hojas y raíces trituradas se mezclan con agua o aceite y se aplican como cataplasma. El té de flor de borrego a también se puede usar para lavar las heridas.

Resfriados, tos y dolor de garganta: Un té suave de hojas funciona para resfriados, tos y dolor de garganta. El té caliente de raíz también se puede usar para resfriados y laringitis.

Diarrea y problemas estomacales: Para la diarrea y otros problemas digestivos, utiliza una decocción fuerte hecha de las raíces de flor de borrego. Limpia el sistema y elimina irritantes.

Cuidado oral: Para encías doloridas o como enjuague bucal, se puede utilizar un té ligero de hojas. Es un analgésico suave y calma la inflamación. Enjuaga la boca con una cantidad de té durante unos minutos, y despues escúpelo.



Dolor de cabeza: Para dolores de cabeza y otros dolores corporales utiliza un té fuerte hecho de las hojas. Alivia el dolor inmediato y elimina toxinas del sistema.

Salud cardíaca: Un té hecho con flores o raíces secas ayuda a prevenir problemas cardíacos.

Recolección: Las semillas maduran a principios de otoño y se secan directamente sobre la planta. Espera hasta que las vainas de semillas se hayan secado y vuelto de color marrón oxidado antes de cosechar. Una vez secas, se pueden quitar fácilmente de las plantas en recipientes abiertos o bolsas. Cosecha las raíces más viejas, ya que contienen más medicina.

Recetas. Té fuerte con raíz de flor de borrego: 1 cucharada de raíz desmenuzada de flor de borrego, 1 pinta (500 ml) de agua. Mezcla la raíz con agua y lleva a hervir. Reduce el fuego a fuego lento. Cubre y hierve a fuego lento el té durante 15 minutos.* Cuela y sirve caliente o frío.

*Para un té más suave, reduce el tiempo de preparación a 5 minutos.

Té de hojas de flor de borrego: 1 cucharadita de hojas secas o 1 cucharada de hojas frescas, 1 taza de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas y deja reposar durante 5 a 10 minutos. Cuela.

Frambuesa roja, *Rubus idaeus*

La frambuesa roja crece silvestre en los bosques, pero es más frecuente encontrarla en jardines con flores y plantas. Se cultiva principalmente por su fruto agridulce, pero también por sus hojas y raíces. Pertenece a la familia de las rosáceas.

Identificación: La frambuesa roja crece a partir de una caña central. Los brotes laterales producen hojas compuestas con tres, cinco o siete foliolos. En estado silvestre, forma rodales abiertos cuando está a la sombra de las copas de los árboles, pero en campo abierto forma agrupaciones muy densas. Las plantas alcanzan una altura aproximada de 2,4 m y tienen espinas.



Las flores aparecen a finales de la primavera, en racimos cortos que se forman en los brotes laterales. Las flores miden menos de 1,25 cm de diámetro y tienen cinco pétalos blancos. Los frutos se desarrollan en verano y a principios de otoño. Cada fruto es en realidad un fruto agregado formado por drupeolas alrededor de un núcleo central. Las drupeolas se separan del núcleo al cogerlas, dejando un centro hueco.



Uso comestible: Las bayas son deliciosas crudas o cocidas. Las hojas de frambuesa se utilizan para preparar tisanas.

Uso medicinal: La frambuesa roja está llena de compuestos saludables, vitaminas y minerales. Refuerza el sistema inmunitario, es astringente y mejora la salud y el tono uterino durante el embarazo.

Último trimestre de embarazo y parto: La infusión de hojas de frambuesa se utiliza mucho por las mujeres embarazadas, sobre todo en los últimos meses de gestación. Ayuda con las náuseas matutinas

y tonifica los músculos uterinos para aliviar el dolor del parto. Las madres que toman infusión de hojas de frambuesa en los últimos meses del embarazo sufren menos pérdidas gestacionales y tienen partos más fáciles. Muchas mujeres siguen utilizándolo después del parto para reducir los calambres, disminuir las hemorragias y tonificar el útero y los músculos pélvicos. Empezar a utilizarla solo después del tercer mes de embarazo.

Diarrea: Para la diarrea, utilizar una decocción de las hojas o vinagre de frambuesa.

Tensión arterial elevada: Los compuestos de las frambuesas son cardiosaludables. Mejoran el tono del sistema circulatorio y ayudan a bajar la tensión arterial.

Heridas, lesiones cutáneas, úlceras e infecciones menores de la piel: La infusión de hoja de frambuesa funciona como lavado para heridas, lesiones, picaduras e irritaciones de la piel.

Recetas. Decocción de hojas de frambuesa: 14 g de hojas secas de frambuesa o 28 g de hojas frescas picadas, 2 vasos (500 ml) de agua. Llevar a ebullición el agua y las hojas de frambuesa, bajar el fuego y tapar la olla. Deja reposar la decocción durante 20 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Cuela la mezcla. Se puede conservar en el frigorífico hasta 3 días. La dosis habitual es de 1/4 de taza (60 g) a 1 taza (240 g).

Vinagre de frambuesa: 2 tazas (500 ml) de vinagre de sidra de manzana, 230 g de frambuesas rojas, 230 g de azúcar moreno o miel cruda. Triturar las frambuesas y añadir el vinagre. Deja reposar la mezcla 10 días.

Cuela las frambuesas y pon la mezcla de vinagre a hervir a fuego lento. Añade el azúcar y cuece a fuego lento hasta que se disuelva. Deja que se enfríe. Guarda el vinagre de frambuesa en un tarro bien cerrado y en un lugar oscuro. Puedes utilizar el vinagre puro o diluido. La dosis habitual es de 3 cucharadas soperas (45 g), 3 veces al día.

Fresa silvestre, Fresilla, *Fragaria vesca*

La fresa silvestre, llamada comúnmente fresa o meruéndano, es conocida sobre todo por su delicioso fruto. Pertenecen a la familia de las rosáceas.

Identificación: Las fresas silvestres tienen hojas de color verde claro dispuestas en grupos de tres. Las hojas son oblongas y dentadas. La planta se propaga por estolones que enraízan y producen una nueva planta. Las fresas silvestres florecen en abril y mayo.

Las pequeñas flores tienen cinco pétalos blancos y un centro amarillo. Las bayas suelen madurar entre junio y julio.

Uso comestible: Yo suelo comer fresas silvestres crudas, pero también se pueden hacer mermeladas, fermentar en vino o licor, o tomar deshidratadas.

Uso medicinal: Las hojas, las raíces y las bayas se utilizan con fines medicinales. Las hojas son astringentes.

Problemas estomacales, diarrea, disentería: La infusión de hojas y raíces de fresa es beneficiosa para tratar la disentería, la diarrea y otros trastornos estomacales. Las bayas y el zumo de la planta tratan la gastritis.

Irritación de garganta: Prueba a utilizar una tisana de fresa como gárgaras para curar el dolor de garganta. Una cucharadita de hojas secas de fresa preparada con una taza de agua hirviendo y colada después funciona



bien para calmar la irritación e inflamación de la garganta.

Diurético y aumento del flujo de orina: Las hojas y raíces de la fresa silvestre tienen propiedades diuréticas y astringentes que eliminan el exceso de agua y toxinas del organismo.

Quemaduras, cortes y heridas: Las propiedades antisépticas y ligeramente antibacterianas de las hojas de fresa silvestre sirven para curar heridas de la piel



como quemaduras, cortes e infecciones leves. Utiliza la infusión para limpiar y desinfectar la herida y luego usa hojas frescas picadas como cataplasma para reducir la inflamación y ayudar a cicatrizar. Para las quemaduras solares, aplicar la fruta machacada sobre la piel.

Dentífrico: Las fresas frescas pueden frotarse en los dientes como limpiador dental habitual y quitamanchas. Dejar actuar de 5 a 10 minutos y cepillar después.

Dolor articular, artritis y gota: Las hojas de fresa silvestre ayudan a tratar los dolores artríticos y otros dolores articulares. Prueba a combinarlas con hierba de san Juan para tomarlas en infusión con este fin. La fresa es antiinflamatoria y ayuda a prevenir la formación de cristales de ácido úrico en el organismo. Comer una ración de fresas al día es una acción protectora.

Recetas. Infusión de fresas silvestres y hierba de san Juan: 1 cucharadita (5 g) de hojas secas de fresa silvestre machacadas, 1 cucharadita (5 g) de flores frescas o secas de hierba de san Juan, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo, limón y miel cruda, al gusto. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas de fresa silvestre y la hierba de san Juan. Déjalas en remojo durante 10 minutos. Cuela las hierbas y endulza si se desea. Esta tisana tiene un sabor amargo. La miel y el limón mejoran el sabor.

Gaulteria, *Gaultheria procumbens*

Este miembro de la familia de los brezos (*Ericaceae*) suele identificarse por su olor. Aunque en la actualidad la mayor parte del aceite de gaulteria se fabrica de manera sintética, es fácil de identificar por su olor característico.

Identificación: Esta planta semileñosa forma matas frondosas de poca altura. Las plantas miden aproximadamente 15 cm de altura y tienen hojas perennes, lo que las convierte en una opción muy utilizada para cubrir el suelo. Les gustan los bosques con suelo húmedo y ácido y luz solar filtrada o sombra parcial.

Las hojas ovales o en forma de cuchara, de color verde brillante, tienen un aspecto lustroso y un tacto ceroso o coriáceo. Las hojas están unidas en grupos cerca de la punta de un pequeño tallo rojizo. Las flores cerosas, de aspecto acampanado, aparecen en junio o julio, pero a menudo quedan ocultas bajo la cubierta vegetal.

Las brillantes bayas de color rojo escarlata maduran a finales de otoño y también durante el invierno.

Uso comestible: Las bayas de gaulteria pueden comerse crudas o cocinadas y con las hojas se hace una buena tisana.

Uso medicinal: El aceite destilado de gaulteria



Flores de Gaulteria, Wing-Chi Poon, [CC por SA 2.5]

contiene una alta concentración de salicilato de metilo, un compuesto químico utilizado en la producción de aspirina. Se utiliza en cremas y ungüentos para aliviar el dolor muscular y articular. Debido a su toxicidad, el aceite esencial de gaulteria no debe tomarse nunca por vía interna. El aceite esencial de gaulteria se metaboliza en ácido salicílico, que es un fármaco antiinflamatorio no esteroideo (AINE).

Treinta mililitros del aceite contienen el equivalente a 171 comprimidos de aspirina para adultos, una cantidad altamente tóxica. Esto ilustra lo concentrado que es el aceite y por qué nunca debe ingerirse, ni siquiera en pequeñas cantidades. Como el aceite es tan potente, incluso pequeñas dosis pueden ser tóxicas si se ingiere. El aceite esencial de gaulteria se obtiene de las hojas por destilación al vapor.

Las bayas y hojas de gaulteria son eficaces contra el dolor y ayudan a reducir la hinchazón y la inflamación. Utilízalo de manera tópica como cataplasma y en cremas y pomadas.



Irritación de garganta: La infusión de gaulteria es un remedio excelente para aliviar el dolor y la inflamación de la garganta irritada. Haz gárgaras con un poco de la infusión, utilizando toda la taza de infusión a lo largo de un día, según sea necesario. No ingerir.

Cefaleas, molestias y dolores: La infusión de hojas de gaulteria alivia rápidamente los dolores de cabeza y otras molestias asociadas a la artritis, la ciática y el lumbago.

Actúa rápidamente para aliviar el dolor y también a largo plazo para reducir la inflamación y la hinchazón. No es apta para el uso prolongado.

Cólico: Hay que tener cuidado al administrar cualquier remedio herbal a los niños, por lo que se debe consultar a un profesional médico cualificado antes de utilizar la gaulteria o cualquier hierba en un menor.

La infusión de gaulteria es útil para aliviar los cólicos. Utiliza solo unas gotas de una infusión poco concentrada para aliviar los dolores de gases y facilitar la digestión, incluso menos cantidad para los niños pequeños. Lo mejor es consultar a un profesional médico o simplemente utilizar otra hierba más segura.

Cataplasma para la inflamación de la piel: Las hojas secas o frescas pueden servir para una cataplasma para forúnculos, hinchazones, úlceras cutáneas, heridas y llagas.

Precauciones: El aceite esencial de gaulteria es una forma concentrada de salicilato de metilo y no debe utilizarse internamente. El uso sin diluir también puede desencadenar dermatitis de contacto en algunas personas. Diluye siempre el aceite con un aceite portador o aplícalo en crema o pomada.

Gayuba, *Arctostaphylos uva ursi* o *Arbutus uva ursi*

También llamada abubilla, agabuja, bijolera, aguavilla, entre otros nombres. Esta hierba es un pequeño arbusto de hoja perenne. Prefiere los suelos ácidos y secos, especialmente los arenosos y ricos en grava. Pertenece a la familia *Ericaceae*. Se utiliza habitualmente en mezclas para fumar.

Identificación: Las hojas alternas espatuladas son pequeñas y brillantes, con un tacto grueso y algo rígido. La parte inferior es más clara que la superior, de color verde. Las hojas miden hasta 2,5 cm de largo y tienen las puntas redondeadas. Las hojas son perennes y cambian de verde oscuro a verde rojizo y luego a púrpura en otoño. Los pequeños brotes de color marrón oscuro tienen tres escamas.



Flores de gayuba, par Yvonne Zimmermann, obra propia, [CC por SA 3.0]

La gayuba tiene pequeñas flores blancas o rosadas en forma de urna que aparecen en racimos terminales entre los meses de mayo y junio. Maduran en drupas carnosas de color rosa o rojo brillante. El fruto mide de 0,75 a 1,25 cm de diámetro y puede permanecer en la planta hasta el invierno. Cada fruto harinoso contiene

hasta cinco pequeñas semillas duras.

El sistema radicular tiene una raíz principal fibrosa con tallos enterrados que dan lugar a los tallos de la hierba. Las ramas más jóvenes son de color blanco o verde pálido.

Uso comestible: Los frutos de la gayuba son comestibles, pero no son sabrosos, por lo que rara vez se comen o se utilizan en la cocina. A veces se utilizan en el pemmican.

Uso medicinal: Las flores y las bayas se utilizan con fines medicinales. Yo suelo utilizarla en forma de tintura para uso interno.

Infecciones del tracto urinario, nefritis, cálculos renales, cistitis y gota: Las hojas de gayuba tratan muy bien las infecciones de riñón (nefritis), vejiga (cistitis) y de las vías urinarias. Tiene efecto diurético, por lo que aumenta el volumen de orina, y tiene además propiedades antisépticas que reducen la población de bacterias en los riñones, la vejiga y las vías urinarias. Alivia la inflamación de la vejiga y palia el dolor por cálculos renales. También reduce el ácido úrico en el organismo, por lo que es útil en el tratamiento de la gota.

Las hojas de gayuba funcionan mejor para los problemas del tracto urinario cuando la orina es menos ácida o incluso ligeramente alcalina. Utilizar al primer signo de infección. Personalmente, la utilizo para las infecciones urinarias como tintura mezclada con Usnea, vara de oro y raíz de Mahonia, y también bebo zumo de arándanos sin azúcar o tomo un suplemento concentrado de arándanos como ayuda complementaria. Para disminuir la acidez, es bueno seguir una dieta basada en vegetales, eliminando la carne y los productos lácteos de nuestra alimentación hasta que desaparezca el problema.

Dolor al mantener relaciones sexuales (mujer) y el sistema urogenital: La infusión o tintura de gayuba trata la inflamación prolongada de la uretra en las mujeres. Los taninos de las bayas y las hojas tienen una fuerte acción astringente y reducen la inflamación del sistema urogenital.



Gayuba, Walter Siegmund - obra propia, [CC por 2.5]

Infecciones vaginales: La gayuba es un tratamiento interno eficaz contra las infecciones vaginales, incluidas las ocasionadas por hongos. Tiene efectos astringentes y antiinflamatorios que ayudan a aliviar la región vaginal.

También puedes utilizar la infusión de hojas y bayas como ducha o baño de asiento dos veces al día.



Gayuba, Jesse Taylor - obra propia, [CC por SA 3.0]

Para el posparto y la hemorragia uterina: Beber té de gayuba poco después del parto ayuda a aumentar las contracciones del útero y previene las hemorragias. Ayuda a prevenir las infecciones posparto y a cicatrizar las incisiones. También puede utilizarse como ducha o baño de asiento por sus efectos astringentes y tensores. No es apta para uso interno a largo plazo si la madre está amamantando.

Prevención del escorbuto: Las bayas y hojas de gayuba son ricas en vitamina C, necesaria para prevenir el escorbuto. En los meses de invierno puede ser difícil encontrar fuentes adecuadas de vitamina C. Beber infusión de gayuba o comer sus bayas añade vitamina C a la dieta.

Cólicos estomacales e intestinales: La gayuba tiene propiedades relajantes musculares que alivian los calambres del estómago e intestinales. También tiene propiedades antisépticas que actúan contra las causas más comunes de diarrea y malestar estomacal.

Recolección: Las hojas de gayuba pueden recogerse desde mediados de primavera hasta mediados del otoño. Recoge las bayas maduras antes de la primera helada.

Precauciones: La gayuba no debe ser utilizada por personas con hipertensión, mujeres embarazadas o en período de lactancia. La gayuba puede provocar

náuseas en algunas personas y causar irritación estomacal. Es bueno remojar las hojas de gayuba durante la noche antes de usarlas. No es adecuada para un uso continuado a largo plazo. Es mejor como tratamiento de choque.

Recetas. Infusión de hojas y bayas de gayuba: Remojar las hojas y las bayas antes de preparar la infusión elimina parte de los taninos y ayuda a reducir las molestias digestivas si se va a ingerir. También se puede utilizar solo la hoja.

3 cucharadas (45 g) de hojas y bayas secas, picadas y 1 litro de agua. Remojar las hojas secas y las bayas en agua fría durante toda la noche o 24 h. Retirar el agua. Pon a hervir un litro de agua y añade las hierbas. Añade a continuación las hojas secas y las bayas. Baja el fuego y tapa bien. Hierve la infusión a fuego lento durante unos cinco minutos. Apaga el fuego. Deja reposar la infusión bien tapada durante 30 minutos. Cuélalo. Bebe una taza (250 ml), dos o tres veces al día, tibia y en ayunas.

Gelsemio, Bejuco Colorado, *Gelsemium sempervirens*



Foto de I_am_Jim, obra propia, [CC por SA 4.0]

El gelsemio es una planta hermosa, pero puede ser mortal. Su aspecto es similar al de la madreselva y los niños a veces las confunden e ingieren la planta por equivocación. Utilizar con mucha precaución.

El gelsemio es una esbelta enredadera. También recibe los nombres de soga del pobre, flor de la trompeta vespertina y leñador. Pertenece a la familia *Gelsemiaceae*.

Identificación: Al gelsemio le gusta trepar por vallas, postes de señalización, árboles, enrejados y por los laterales de los edificios. Puede llegar hasta la copa de los árboles.

Sin embargo, son lo suficientemente estrechas como para no privar de luz solar a las plantas que se encuentran por debajo. Si no cuenta con un soporte en el que trepar crecerá formando un montículo enmarañado.

Sus hojas son simples y en forma de aspa con una textura brillante y cerosa. Cada hoja mide de 5 a 10 cm de largo y menos de 1,25 cm de ancho.

Las hojas adquieren un tono amarillo o morado en los meses de invierno y presentan un follaje verde intenso el resto del año. Se trata de una vid semiperenne, que mantiene sus hojas durante la mayor parte del invierno. Las flores amarillas del gelsemio comienzan a florecer ya en diciembre y duran toda la primavera.

Los racimos de fragantes flores amarillas se convierten en estrellas de cinco puntas en forma de túnel. Hacia el final de su floración, se desarrollan pequeños frutos en forma de cápsula. El fruto suele ser aplanado y en forma de vaina, y mide aproximadamente 2,5 cm de longitud. Las flores desprenden un aroma que recuerda a la miel.

Uso medicinal: Siempre se debe tener precaución al manipular el gelsemio. Toda la planta es venenosa, e incluso pequeñas cantidades del extracto pueden ser mortales. Personalmente no utilizo esta planta, ya que casi siempre se puede acceder a preparados más seguros.

Cuidado de la piel: La pomada de gelsemio se utiliza para tratar forúnculos y acné.

Dolor muscular y artritis: El gelsemio puede ser de utilidad para tratar el dolor muscular y la artritis si se utiliza una tintura diluida o un ungüento. Si se aplica una dosis demasiado fuerte, estos preparados a veces relajan los músculos hasta el punto de paralizarlos.

Sedante, fiebres y dolores de cabeza: El gelsemio tiene la capacidad de deprimir el sistema nervioso y actuar como sedante.

Aquí radica su poder y también su peligrosidad. Una pequeña cantidad puede aliviar el dolor y reducir la fiebre, mientras que un exceso tiene efectos mortales. Una pequeña cantidad de pomada diluida aplicada en

la frente ayuda con el dolor de cabeza.

Precauciones: Es importante recordar que todas las partes del gelsemio se consideran muy tóxicas y pueden ser mortales si se ingieren.

No debe comerse ninguna porción de la planta en ninguna de sus formas en ninguna circunstancia. En los Estados del Sur de Estados Unidos, pasa con demasiada frecuencia que los niños pequeños confunden el gelsemio con la madreselva y requieren atención médica. La planta es tan tóxica que incluso puede matar a las abejas que la polinizan, lo que provoca el colapso de las colonias. El consumo de menos de 4 mililitros de extracto de gelsemio puede resultar mortal.



Por KENPEI - Foto de KENPEI, [CC por SA 3.0]

Los síntomas incluyen sudoración, náuseas, parálisis muscular, convulsiones y espasmos musculares, y pupilas dilatadas. Si se consume, o si experimenta alguno de estos síntomas, es vital recibir tratamiento médico inmediato.

Ginseng americano, *Panax quinquefolius*

El ginseng americano, también conocido como *Panax ginseng*, pertenece a la familia Araliaceae. Su raíz aromática se bifurca al madurar.



Identificación: Las plantas crecen de 15 cm a 45 cm de altura. Las hojas son palmeadas y están divididas en 3 a 7 (normalmente 4 o 5) foliolos lanceolados y con dientes afilados. Las flores son blanquecinas con tintes verdosos, y los frutos son bayas rojas del tamaño de un guisante con dos semillas cada una.

El cuello del rizoma presenta cicatrices dejadas por el crecimiento de cada año. Contar las cicatrices de las hojas ayuda a datar la raíz. Sus compuestos medicinales, llamados ginsenósidos, aumentan su concentración a medida que la raíz envejece. Como norma general, recoge raíces de 4 años o más.

Uso medicinal: Las especies *Panax* tienen una merecida reputación como potentes adaptógenos. Ayudan al organismo a recuperarse de los efectos del estrés y la fatiga suprarrenal, de forma muy parecida a como lo consiguen el reishi o la ashwagandha. También se utiliza como afrodisíaco y para la disfunción eréctil. El ginseng americano es relajante, mientras que la versión asiática, *P. ginseng*, se considera más estimulante. La raíz y las hojas maduras pueden masticarse, pulverizarse e introducirse en cápsulas, extraerse en alcohol como tintura o prepararse a modo de infusión.

Diabetes: El ginseng tiene muchos beneficios para las personas que padecen diabetes. El ginseng americano ayuda a regular el azúcar en sangre. Toma de 2 a 5 gotas de tintura de ginseng americano antes de cada comida para ayudar a prevenir los picos de azúcar después de las comidas.

Se recomienda empezar con 2 gotas y controlar los niveles de azúcar en sangre. Aumenta la dosis una gota cada vez, según sea necesario, hasta 5 gotas por comida, dependiendo de la potencia que tenga la tintura. El ginseng americano contiene una clase de compuestos llamados ginsenósidos, que poseen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, dos factores importantes en la progresión de la diabetes. El ginseng americano también favorece la secreción de insulina, necesaria para regular los niveles de azúcar en sangre.

El ginseng ayuda a reducir la hipertensión en las personas con diabetes. Su consumo regular proporciona cierta protección al corazón y a la retina ocular frente a

los daños que ocasiona la diabetes.

Gripe y resfriado: El ginseng americano ayuda a combatir el resfriado común y la gripe cuando se toma de manera regular. Las personas que toman ginseng a diario aseguran tener menos resfriados y síntomas menos graves de gripe y resfriado.

Tónico para la fatiga, el estrés y mejorar la memoria y la concentración: El ginseng americano tiene propiedades que aumentan la energía, mejoran resistencia y reducen la fatiga que sufrimos por el deterioro de la salud y el estrés cotidiano. También mejora el rendimiento cognitivo y potencia la memoria.

Disfunción eréctil: El ginseng americano es un tratamiento eficaz para la disfunción eréctil cuando se toma de forma regular. Pero solo se observan resultados favorables cuando la hierba se administra diariamente y a largo plazo. Parece que actúa dilatando los vasos sanguíneos necesarios para mejorar el flujo sanguíneo.



Otros usos del ginseng americano: El Panax es un tónico y reduce el estrés del organismo. Es una planta eficaz para su uso ante muchas enfermedades y afecciones diferentes. Se dice que levanta el ánimo y mejora el sueño, el humor y la perspectiva general ante la vida. También es antiespasmódica.

Recolección: Como todas las plantas, la raíz de ginseng debe administrarse con mucha precaución. No recolectes las raíces antes de que maduren las bayas, a finales de verano o principios de otoño.

Al descubrir el cuello de la raíz, busca cuatro o más cicatrices foliares, una cicatriz por cada año. Las raíces de menos de cuatro años no contienen suficientes



Foto de Drginseng, [CC por SA 3.0]

propiedades beneficiosas para ser eficaces. Anota la ubicación de las raíces más jóvenes y déjalas en el suelo o desentiérrelas para reubicarlas. La raíz se ramifica bajo tierra, así que hay que cavar con cuidado y excavar una zona amplia. Utiliza la raíz fresca en temporada y seca también un poco para poder utilizarla en el futuro.

Precauciones: Evita el ginseng americano si estás tomando warfarina u otras terapias anticoagulantes. No está recomendado para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. El ginseng no debe tomarse si se padece una enfermedad relacionada con las hormonas, como endometriosis, fibromas o cáncer de mama, ovarios, útero o de próstata.

No utilizar el ginseng en personas con cardiopatías, salvo bajo la estrecha supervisión de un profesional sanitario. El ginseng puede disminuir el ritmo y la fuerza de los latidos del corazón.

Los efectos secundarios ocasionales son: dolores de cabeza, ansiedad, malestar estomacal y, a veces, problemas para conciliar el sueño.

Recetas. Infusión de ginseng americano: He aquí una sencilla infusión de ginseng con propiedades refrescantes. Mantiene el cuerpo equilibrado y mejora la agudeza mental. Evita tomar la infusión de ginseng cerca de la hora de acostarte. Necesitarás: 14 g de fibras de raíz de ginseng americano, 3 tazas (750 ml) de agua, unos granos de sal (opcional). Lleva el agua a ebullición. Añade el ginseng y cuece a fuego lento de 5 a 10 minutos. Sazonar con sal, si se desea. Cuela y deja enfriar la infusión. Servir a temperatura ambiente o bien fría.

Extracto de ginseng americano: Véase la sección sobre tinturas y extractos. Utiliza 230 g de raíz de ginseng americano, machacada en fibras o molida, con 1 litro de alcohol de 80 grados o superior y déjalo en infusión de 6 a 8 semanas.

Girasol de Oregón, *Balsamorhiza sagittata*

El girasol de Oregón es una planta resistente. Crece en pastizales, estepas, zonas de matorral y también en laderas. Pertenece a la familia de los ásteres o margaritas.

Identificación: Crece de 30 a 60 cm de altura. Sus hojas basales de color verde plateado miden hasta 60 cm de largo y tienen forma de flecha.

Las hojas más grandes están en la base de la planta y las hojas se hacen más pequeñas hacia la parte superior del tallo. Las hojas están cubiertas de finos pelos blancos.

Los tallos florales crecen desde la corona de la raíz hasta una altura de 15 a 75 cm. Cada tallo floral tiene una cabeza de flor que se asemeja a un girasol con 8 a 25 rayos amarillos que rodean el disco. Esta planta crece a partir de una profunda raíz pivotante que se adentra 2,4 m en el suelo. También tiene raíces laterales profundas que se extienden hasta 90 cm alrededor de la planta.

Uso comestible: Esta planta es una excelente fuente de alimento. Las hojas se pueden comer tanto crudas como cocinadas. Pela los tallos antes de comerlos para eliminar la parte dura externa. Las semillas son nutritivas y pueden tostarse como las de girasol. La raíz se come al vapor o bien puede secarse y machacarse hasta obtener una harina. La raíz también puede utilizarse como sustituto del café.

Uso medicinal: Las hojas, los tallos y las raíces contienen compuestos medicinales activos. Actúa de manera interna como desinfectante y expectorante.

Estimula el sistema inmunitario: Tomadas por vía interna, las raíces de girasol de Oregón refuerzan la acción del sistema inmunitario, actúan como antimicrobiano y estimulan la actividad de los glóbulos blancos.

Dolor de muelas, de boca y molestias corporales: Se utiliza tradicionalmente para tratar el dolor de muelas y de boca masticando la raíz. Se dice que inhalar el humo de la raíz sirve para tratar las molestias corporales.

Dolor de garganta, congestión bronquial, tos y tuberculosis: La tintura del girasol de Oregón seca o fresca sirve para tratar el dolor de garganta y ayudar a soltar las flemas. Prueba a poner la tintura en agua tibia y beberla en infusión. También se puede preparar un jarabe para la tos cociendo a fuego lento la raíz en miel cruda (receta a continuación). Mastica la raíz para aliviar el dolor de garganta.

Las infusiones de raíz se han utilizado tradicionalmente



para tratar la tuberculosis y la tos ferina.

Alivio ante quemaduras, heridas, eczemas y hematomas: Utiliza las hojas como compresa sobre la piel para mitigar el dolor y ayudar a curar quemaduras, heridas, contusiones y erupciones. Secar y pulverizar las hojas o machacar las hojas frescas y colocarlas sobre la piel o infusionarlas en aceite para hacer una pomada.

Infecciones por hongos, tiña, tiña inguinal y pie de atleta: Utiliza la raíz seca y pulverizada como antifúngico para curar infecciones por hongos comunes. Aplica el polvo y deja actuar para curar la tiña, la tiña inguinal y el pie de atleta.

Dolencias estomacales: La raíz, las hojas y los tallos tienen un efecto calmante en el tracto digestivo. Prueba la infusión hecha con la planta entera.

Recolección: Las hojas y los tallos se recolectan fácilmente cortando el tallo y la hoja de la planta. La raíz es más difícil pues es profunda, posee raíces laterales y suele crecer en suelos rocosos. Recoge la raíz entre mediados de primavera y mediados de agosto. Probablemente tendrás que excavar una gran superficie para extraer la mayor parte de la raíz. Hazte con buenas herramientas y coge solo lo que necesites. Es una planta de crecimiento lento.



Recetas. Jarabe balsámico y miel cruda para la tos: Necesitarás de 3 a 4 cucharadas (45g-60g) de raíz fresca de girasol de Oregón picada en trozos pequeños, y 1 taza (240g) de miel cruda. Lleva la miel a ebullición y añade la raíz picada. Mantener a fuego lento durante 2 o 3 horas. Cuela la miel tibia para eliminar los trozos de raíz. Coloca en un tarro limpio. Etiquetar y fechar. Utilizar de 1 a 2 cucharaditas (5g-10g) cada 2-4 horas o según sea necesario.

Helecho culantrillo, Patita Negra, *Adiantum capillus-veneris* y *A. pedatum*

El helecho culantrillo es un helecho y también se conoce como cabello de Venus, culantrillo y arañuela. Le gustan los climas cálidos y húmedos y suele encontrarse en selvas tropicales, bosques y a lo largo de arroyos.

Identificación: Alcanza de 15 a 30 cm de altura, con racimos de frondas que crecen a partir de rizomas rastreros. Las frondas, de color verde claro, se subdividen en pinnas de menos de 1,25 cm de longitud. El tallo principal de la hoja es fino, negro y pulido, mientras que los tallos son tan finos como un cabello, lo que le da un aspecto muy delicado.

Uso medicinal: Las hojas y los rizomas se utilizan como medicina y son un antibacteriano suave. Los rizomas tienen antioxidantes.

Problemas respiratorios, bronquitis, congestión, dolor de garganta: Las hojas del helecho culantrillo son un buen tratamiento para la tos y los problemas respiratorios leves, como bronquitis, congestión nasal y dolores de garganta. Es un diurético suave y reduce el exceso de mucosidad. También es astringente, antitusivo y tiene una leve acción expectorante. Prueba a preparar un jarabe con hojas de helecho culantrillo. Encontrarás la receta más adelante.

Problemas urinarios, cálculos biliares, acidez, trastornos digestivos: El jarabe de helecho culantrillo es útil para el tratamiento de trastornos del tracto urinario y digestivo.

Ayuda a eliminar las toxinas del tubo digestivo y protege las mucosas de la irritación. Combina bien con la morera roja como tratamiento de problemas del



tracto urinario.

Sistema circulatorio y arteriosclerosis: Prueba con una tintura alcohólica o una decocción fuerte de hojas de helecho culantrillo para tratar problemas circulatorios. Ayuda a abrir las venas obstruidas y mejora la circulación sanguínea en el cuerpo.

La infusión también es beneficiosa para reducir varices y hemorroides y tratar úlceras varicosas.

Aplica la decocción directamente en las zonas afectadas del cuerpo y toma también la tintura por vía interna.

Recetas. Sirope de helecho culantrillo: 1 taza (240 g) de hojas de culantrillo, secas y desmenuzadas, 500 ml de agua, 1 taza (240 g) de miel cruda. Lleva el agua con la raíz a ebullición y cuece a fuego lento durante 5 minutos.

Apagar y tapar bien. Deja reposar la decocción durante 3 horas. Cuela la hierba y vuelve a calentar la decocción hasta que esté caliente pero no hirviendo. Añade la miel cruda y remueve hasta que se disuelva por completo. Vierte el jarabe en un tarro de cristal esterilizado. Se puede guardar en el frigorífico hasta 2 meses.

Dosis estándar: Añade de 1 a 2 cucharadas (15 g-30 g) a una pequeña cantidad de agua o zumo y tómalo 3 veces al día.

Helecho macho, Helecho, *Dryopteris filix-mas*



Este helecho maderero crece en suelos sombreados y húmedos bajo dosel arbóreo. Ten cuidado a la hora de identificar correctamente este helecho, ya que hay otros muy parecidos.

Identificación: El helecho macho es un helecho grande con elegantes bandas de frondas. Alcanza los 120 cm de altura La planta no florece, sino que se reproduce por esporas y rizomas. El rizoma forma una corona en la superficie del suelo con un anillo de frondas. Crece bastante ancho y se apelmaza con el tiempo, una característica distintiva.

Las hojas, de color verde apagado, suelen ser erguidas, de 10 a 75 cm de largo y de 10 a 30 cm de ancho, con la sección más ancha en el centro. Tienen de 20 a 30 pares de foliolos cónicos profundamente divididos que crecen en el tallo principal. La corteza de cada fronda suele estar oculta, pero es de color marrón oscuro. Esta planta no tiene olor.



Uso comestible: Las hojas y las raíces del helecho macho son comestibles. Las hojas más jóvenes saben a espárragos o alcachofas cuando se cuecen. Deben consumirse con moderación, ya que en grandes cantidades pueden ser tóxicas. Los rizomas pueden comerse crudos o cocidos y a veces se utilizan como apoyo para perder peso. Utilizar con precaución.

Uso medicinal: Las raíces se utilizan internamente en forma de infusión o ingeridas directamente. No utilice una tintura alcohólica o infusión de aceite de manera interna, solo por vía tópica.

Tratamiento de la tenia: El tratamiento de la tenia y otros parásitos es probablemente la forma más habitual de utilizar el helecho macho con fines medicinales. Los tallos de la raíz se utilizan para paralizar los parásitos y así purgarlos del organismo. Para utilizar este remedio, come la raíz después de ayunar durante al menos unas horas. Las raíces contienen oleorresinas, filicina y filmarona, que actúan para erradicar los parásitos. Funciona también para las mascotas, pero hay que tener cuidado con la dosis, tanto para las personas como para los animales. No ingieras aceites, grasas ni alcoholes mientras dure el tratamiento. A menudo se utiliza un laxante suave junto con esta planta. Utilizar con mucha precaución.

Resfriados y virus, fiebres, paperas: Las raíces del helecho macho tienen propiedades antivirales y antibacterianas. Bajan la fiebre y ayudan a curar el organismo de enfermedades víricas y bacterianas.

Hemorragia: La raíz de helecho macho es de utilidad para el tratamiento de hemorragias internas y hemorragias uterinas.

Forúnculos, llagas y otras afecciones cutáneas: Las infecciones e irritaciones cutáneas, como forúnculos, carbuncos, llagas y abscesos, se tratan con una tintura elaborada a partir de la raíz del helecho macho. Aplicar la tintura directamente sobre la zona afectada. Utiliza esta tintura solo por vía tópica.

Recolección: Recolecta las raíces en otoño. Sécalas para utilizarlas más adelante.

Precauciones: Se recomienda precaución. Utilízalo con moderación y ten mucho cuidado con la dosis. Es preferible contar con supervisión médica. No utilizar en caso de embarazo o problemas cardíacos. No tomar con aceite, grasas o alcohol ya que aumenta su toxicidad.

Jengibre silvestre, *Asarum caudatum*

No es un verdadero jengibre, pero sabe y huele de manera parecida. A mí me gusta como saborizante y nunca he experimentado efectos secundarios, pero se le considera potencialmente peligroso por su contenido en ácido aristolóquico. Utilizar con mucha precaución. Pertenece a la familia Aristolochiaceae.

Identificación: El jengibre silvestre es una cubierta vegetal de bajo crecimiento que tiene predilección por la sombra. La planta crece a partir de un rizoma y produce dos hojas opuestas, ligeramente vellosas y con forma de corazón, de entre 7,5 cm y 12,5 cm de tamaño. En primavera, produce flores solitarias de color marrón rojizo de 2,5 cm a 3,75 cm de diámetro. Es fácil pasar por alto las flores, que crecen bajo la cubierta de follaje.

Uso comestible: La raíz no se debe ingerir en grandes cantidades, sino utilizarse como aromatizante. Tiene un fuerte olor aromático que es una combinación de jengibre y pimienta. Las hojas y las raíces constituyen una excelente tisana. No infusionar en vinagre o alcohol. El ácido aristolóquico no es muy soluble en agua, por lo que el método preferido de ingestión es una tisana.

Uso medicinal: La raíz de jengibre silvestre es conocida por su efecto sobre el sistema digestivo. Es calmante, laxante y es un excelente tónico.

Resfriados y gripe: La infusión de raíz favorece la sudoración y es útil en el tratamiento de resfriados y gripe. Es antiinflamatoria, antioxidante y antimicrobiana, por lo que ayuda a combatir la enfermedad subyacente.

Tratamiento de infecciones: Los compuestos de la raíz de jengibre silvestre inhiben el crecimiento de muchas cepas bacterianas, reduciendo el riesgo de infecciones y ayudando al organismo a deshacerse de las infecciones existentes. No elimina los gérmenes existentes, sino que impide que se reproduzcan.

Gingivitis y periodontitis: Las bacterias orales que causan la gingivitis y la periodontitis responden al tratamiento con jengibre silvestre. Pruebe a utilizar una infusión de raíz de jengibre silvestre sin azúcar como enjuague bucal al menos dos veces al día, después del cepillado.

Náuseas, indigestión e intoxicación alimentaria: El jengibre silvestre es eficaz para asentar el estómago y calmar las náuseas. Una tisana de jengibre silvestre ayuda a vaciar el estómago, previniendo o reduciendo la indigestión. Ayuda a aliviar el dolor y las molestias causadas por la indigestión y la hinchazón. No utilizar en caso de embarazo, ya que estimula el útero.



Diabetes, hiperglucemia y colesterol: La infusión de jengibre silvestre puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre en diabéticos y a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, especialmente los colesteroles LDL «malos».

Dolor menstrual: El jengibre silvestre reduce los calambres musculares, relajando los músculos y aliviando la inflamación y el dolor. También ayuda a provocar la menstruación.

Heridas e infecciones cutáneas: La raíz de jengibre silvestre ayuda a prevenir las infecciones externas.

Se puede picar o rallar la raíz y aplicarla como cataplasma directamente sobre la piel afectada o bien preparar una infusión fuerte para usarla como lavado o compresa.

Recolección: Las hojas de jengibre silvestre pueden provocar una reacción alérgica o irritación cutánea en algunas personas, por lo que hay que utilizar guantes al recolectar la planta. Yo prefiero recoger las raíces en primavera, pero se puede hacer en cualquier momento. Utilízalas frescas o sécalas para poder utilizarlas en el futuro.

Las hojas para la infusión pueden recolectarse durante toda la primavera y el verano.

Jengibre silvestre con flor, Walter Siegmund, [CC por SA 3.0]

Precauciones: El jengibre silvestre se considera seguro en pequeñas dosis, pero contiene ácido aristolóquico, una toxina que puede causar problemas renales o incluso ser mortal en dosis

extremadamente altas. Utiliza el jengibre silvestre en dosis medicinales y evita ingerir grandes cantidades. El jengibre silvestre estimula el ciclo menstrual y puede provocar abortos en dosis elevadas. Ha sido utilizado como anticonceptivo y debe consumirse con precaución.

Recetas. Infusión de raíz de jengibre silvestre: Necesitarás: 1 cucharadita (5 g) de raíz de jengibre picada o rallada, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo y miel cruda, si se desea endulzar un poco. Vierte el agua hirviendo sobre la raíz rallada y deja reposar de 5 a 10 minutos. Cuela la infusión y bébela a continuación. Para utilizar la infusión como compresa o lavado, usa 1 cucharada (15 g) de raíz de jengibre rallada o picada y déjala reposar hasta que se enfríe.

Kudzu, *Pueraria lobata, Pueraria thunbergiana*

Casi toda la planta es comestible. Es una leguminosa de la familia de las *Fabaceae* (guisantes).

Identificación: La kudzu es una enredadera perenne que crece rápidamente y cubre todo lo que encuentra en su camino. La gente que vive allí donde se da la kudzu, bromea diciendo que, si te vas de vacaciones, verás tu casa completamente cubierta cuando vuelvas. Es habitual que esta planta cubra casas abandonadas, postes de teléfono, árboles y campos.



Hojas de kudzu, Bubba73 (Jud McCranie) - trabajo propio, [CC por SA 3.0]

Las hojas se agrupan en formaciones de tres foliolos en cada nudo. Cada folíolo tiene su propio tallo o peciolo. La hoja central tiene 3 lóbulos y un peciolo de 1,9 cm de largo. Las hojas de ambos lados tienen pecíolos más cortos y normalmente 2 lóbulos. Las hojas pueden o no tener lóbulos. Las hojas son de color verde de tono medio, miden entre 12,5 y 15 cm de largo y están cubiertas de pelos muy finos. Las enredaderas son largas y están cubiertas de pequeñas cerdas que ayudan a la planta a trepar y agarrarse a superficies verticales. Las cepas crecen rápidamente y se vuelven gruesas y leñosas al madurar. Las cepas también crecen horizontalmente, echando raíces en cada nudo.



En los meses de agosto o septiembre aparecen las flores en racimos. Son de color morado o rojizo. Cada racimo mide hasta 20 cm de largo y emerge del pecíolo central de un trío de hojas. De cada racimo de flores se forman vainas de semillas en forma de judía de unos 5 cm de longitud. Cuando están maduras son de color bronce verdoso, están cubiertas de finos pelos y se vuelven marrones al secarse.

Uso comestible: Las hojas, las puntas de la vid, las flores y las raíces son comestibles. Los sarmientos no. Las raíces contienen almidón y pueden asarse y comerse a la manera de las patatas, o secarse y elaborar un polvo con ellas para hacer un almidón muy parecido a la maicena. Con las flores se hace una deliciosa jalea.

Uso medicinal: La raíz de kudzu se seca y se pulveriza fácilmente. Es la parte que se utiliza para la medicina.

Efectos estrogénicos: La raíz de kudzu tiene efectos similares a los del estrógeno, beneficiosos para las mujeres que están en la peri y la posmenopausia.

Alivia los síntomas de la menopausia, como los dolores de cabeza, los sofocos y las hemorragias irregulares.

Problemas cardíacos, sistema cardiovascular: La decocción de raíz de kudzu es útil para aumentar el flujo sanguíneo en el cuerpo dilatando las arterias y los vasos. Aumenta la llegada de oxígeno al cerebro y a todo el organismo. Disminuye la presión arterial y reduce las posibilidades de coágulos y accidentes cerebrovasculares. También es un potente aliado contra la isquemia miocárdica.

Alivia los espasmos del aparato digestivo: La

raíz de kudzu alivia los espasmos del aparato digestivo y los calambres, la enfermedad de Crohn y el síndrome del intestino irritable. Funciona tanto para afecciones agudas como crónicas.

Sarampión: La kudzu reduce la tasa de infección y acorta los casos de sarampión. También funciona como preventivo para los demás miembros de la familia que conviven con el enfermo. Las personas que toman raíz de kudzu se curan más rápido.

Diabetes: La raíz de kudzu, tomada tres veces al día, ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre y mejora el metabolismo de la glucosa.

Alcoholismo: El consumo de kudzu disminuye el deseo de beber alcohol. Incluso una sola dosis frena significativamente la necesidad de ingerir alcohol y puede funcionar bien para tratar a aquellas personas que beben en exceso o que son alcohólicas.

Recetas. Decocción de kudzu: 60 gramos de raíz seca de kudzu, picada, 3 tazas (750 ml) de agua. Mezclar el agua y la raíz de kudzu y llevar a ebullición. Bajar el fuego y cocer a fuego lento durante 15 minutos. Apagar y tapar bien. Deja reposar la kudzu otros 30 minutos. La decocción será espesa. Tomar 1/3 de taza (80 g) de la decocción, tres veces al día. Puedes guardar la decocción en el frigorífico hasta 3 días.

Licopodio, Cuerno de venado, *Lycopodium clavatum*



El licopodio es una planta vascular que se propaga mediante esporas. Pertenece a la familia de los musgos, Lycopodiaceae, pero no es un musgo propiamente dicho, sino que está más estrechamente emparentado con los helechos y la cola de caballo.

El licopodio se encuentra en todo el mundo y también recibe los nombres de musgo terrestre y pie de lobo, entre otros.

Identificación: Las hojas, de color amarillo verdoso, son cortas y se estrechan hasta alcanzar una fina punta plumosa. El tallo de esta planta, de 90 a 120 cm de largo, está muy ramificado y tiene pequeñas hojas escamosas dispuestas en espiral. El tallo corre por el suelo produciendo raíces en intervalos frecuentes. Se parece a la plántula de las coníferas, aunque no existe ninguna relación entre ellas. Sus esporas crecen en dos o tres conos en forma de cilindro de color amarillo verdoso que se encuentran en pequeños tallos de 15 cm.

Uso medicinal: En medicina se utilizan sobre todo las esporas, pero a veces se emplea un extracto de toda la planta.

Problemas respiratorios: Las decocciones de esporas de musgo se utilizan para tratar dolencias como la neumopatía crónica, los trastornos bronquiales y otros problemas respiratorios.

Congestión, resfriados y gripe: Las esporas del licopodio actúan secando las mucosas y aliviando la congestión. Prueba con 1/4 de cucharadita (1 g) de las esporas mezcladas en un vaso de agua tres veces al día hasta que desaparezca la congestión.

Trastornos del tracto urinario: El licopodio es un diurético que aumenta la cantidad de orina expulsada y elimina las toxinas del organismo. Para tratar problemas de las vías urinarias, se utiliza una decocción de la planta entera. El uso habitual es de 1 a 2 cucharadas soperas (5 g-10 g) de la decocción, 3 a 4 veces al día.

Afecciones cutáneas: Las esporas del licopodio tratan muchas afecciones cutáneas diferentes: reacciones alérgicas, quemaduras solares, psoriasis, eczema, infecciones fúngicas, varicela, dermatitis de contacto, urticaria y mordeduras y picaduras de insectos. Haz una pomada con las esporas. Las esporas también pueden aplicarse por encima en forma de polvo para frotarse en heridas, pliegues de la piel o en cualquier lugar donde se prefiera no utilizar aceite. El polvo absorbe la humedad y ayuda a que las heridas cicatricen.

Artritis reumatoide: Se dice que una decocción de toda la planta ayuda a aliviar los síntomas de la artritis reumatoide.

Flatulencia: Tanto el estreñimiento como la flatulencia pueden tratarse con esporas de licopodio. Tan solo 1/4 de cucharadita (1 g) mezclada con agua alivia los síntomas y resuelve el problema.

Enfermedades renales: La decocción de licopodio elaborada a partir de la planta entera se utiliza para tratar enfermedades renales y trastornos relacionados. Sirve para eliminar los cálculos renales y limpiar el organismo.

Tratamiento para las heridas: Las heridas abiertas y las llagas que se niegan a cicatrizar suelen responder bien a la aplicación de esporas de licopodio. Aplica las esporas en forma de polvo y frótalas en la zona afectada.

Recolección: La recolección del licopodio debe realizarse cuando las cabezas de las esporas estén secas y maduras, aunque las esporas también pueden recolectarse cuando aún están verdes. Para una planta madura, basta con cortarla y extenderla sobre una bandeja para que se seque hasta que los conos se abran. Agítalos y recoge el polvo de esporas. Para recoger las cabezas de esporas de los conos verdes, basta con cortarlos y romperlos. Coloca los conos en una bolsa de papel y ponlos en un lugar fresco y seco para que se abran. Una vez abiertos los conos, sacude las esporas y retira el material vegetal restante.

Precauciones: El licopodio contiene pequeñas cantidades de alcaloides, que son una sustancia tóxica y pueden causar parálisis de los nervios motores si se consumen en grandes cantidades.

Recetas. Decocción de licopodio: 28 g de la planta molida o finamente picada, 2 tazas de agua. Lleva el agua a ebullición y añade la planta de licopodio. Baja el fuego hasta que quede un leve hervor y cuece la decocción durante 15 minutos. Deja que se enfríe la decocción y cuela las hierbas. Conserva la decocción en el frigorífico y utilízala en un plazo de 3 días. Consume un máximo de una taza (250 g) al día, repartida en 4 o más dosis.



Pomada de licopodio: 150 ml de aceite de oliva ecológico u otro aceite portador, 28 g de cera de abeja picada, 15 g de polvo de esporas de licopodio. Calentar el aceite de oliva a fuego muy lento al baño maría. Añadir el polvo de esporas. Mantener el aceite a fuego muy lento durante 20 o 30 minutos mientras las esporas liberan sus propiedades en el aceite. Añadir la cera de abeja picada y remover hasta que el ungüento esté bien mezclado. No cueles las esporas. Vierte la pomada en un tarro desinfectado y tápalo bien. Mantenlo refrigerado si el clima es muy cálido. Aplica de 2 a 3 veces al día, según sea necesario.

Manzana de mayo, *Podophyllum peltatum*

La manzana de mayo debe usarse de manera interna con mucha precaución si se decide utilizar. Pertenece a la familia de las *Berberidaceae*. Es más probable encontrarla en prados húmedos y bosques abiertos.

Identificación: La manzana de mayo crece de 20 a 30 cm de altura y tiene hojas muy grandes. Las hojas son lisas, pareadas y en forma de paraguas. Las hojas tienen lóbulos palmados, de 20 a 30 cm de diámetro y presentan de 3 a 9 lóbulos.

Algunos tallos producen una sola hoja sin flor ni fruto, mientras que otros producen dos o más hojas y de 1 a 8 flores caídas (a menudo tan solo una) en la axila entre las hojas.

Las flores cerosas de 2,5 cm de ancho son blancas, rojas o amarillas, tienen de 6 a 9 pétalos y florecen en mayo. Estas plantas crecen en matas que se originan a partir de un único rizoma.



Uso comestible: Los frutos son comestibles cuando están maduros, pero otras partes de la planta son venenosas. Ten en cuenta que los frutos son venenosos hasta que alcanzan la madurez. Maduran en un fruto carnoso amarillo o rojo de 5 cm de largo, arrugado y con forma de huevo.

La fruta completamente madura puede comerse cruda



Derek Ramsey, [GNU 1.2]

o cocinada y suele utilizarse para mermeladas y tartas. Las semillas y la corteza no son comestibles y deben retirarse antes de cocinarlas o ingerirse. Su sabor es similar al de la papaya.

Uso medicinal. Verrugas, lunares, verrugas genitales y cáncer de piel: La resina de los tallos de la planta es útil para tratar verrugas y lunares. Coloca la resina diluida sobre la verruga, lunar o cáncer de piel, teniendo cuidado de mantener la resina en la zona afectada.

Utiliza guantes al exprimir la resina de los tallos y mézclala con alcohol a una dilución del 20% de resina (1 parte de resina diluida con 5 partes de alcohol). Esta dilución debe vigilarse estrictamente. Las concentraciones más altas pueden dañar la piel, mientras que las diluciones más bajas pueden no ser suficientemente eficaces.

Deja la resina diluida sobre la piel de una a cuatro horas y limpia después. Solo se necesita una aplicación. Las lesiones mejoran en pocas horas y empiezan a sanar en uno o dos días. En tres días, las lesiones empiezan a desaparecer.

Otros cánceres: La manzana de mayo se ha utilizado en el tratamiento de otros tipos de cáncer. Sin embargo, la planta es bastante tóxica y puede ser mortal. Utiliza la manzana de mayo solo bajo la supervisión de un profesional médico altamente cualificado.

Precauciones: No utilizar durante el embarazo ni en niños pequeños. Evita manipular la resina con las manos desprotegidas, ya que se absorbe a través de la piel y puede ser tóxica o incluso mortal.

Mora de codorniz, Baya de Perdiz, *Mitchella repens*

La mora de codorniz es conocida sobre todo por su utilidad ante problemas menstruales y para facilitar el parto. Le gustan los suelos arenosos y tolera bien la sombra. Pertenece a la familia de las *Rubiaceae*.

Identificación: La mora de codorniz es una planta perenne de hoja ancha y rastrera que crece como una cubierta vegetal de poca altura. La planta crece de 5 a 7,5 cm de altura y se extiende de 15 a 30 cm de ancho. Las hojas opuestas son de ovales a redondas, de color verde oscuro y brillantes. Cada hoja mide hasta 1 cm de largo con venas blanquecinas que crecen en pares a lo largo de los tallos.

De mayo a julio, en los extremos de los tallos aparecen dos flores blancas. Cada flor tiene cuatro lóbulos y forma de trompeta. Un par de flores forman una baya de color rojo brillante que madura a finales del verano y puede permanecer en la planta hasta la primavera siguiente.



Uso comestible: Las bayas son comestibles, pero bastante insípidas, por lo que solo suelen utilizarse cuando hay escasez de alimentos.

Uso medicinal: Las hojas y bayas de la mora de codorniz se utilizan para ayudar contra la retención de líquidos, pero su principal valor es acelerar el parto y tratar los problemas menstruales. Tiene una acción tónica sobre el útero y los ovarios, aunque yo prefiero otras hierbas para estos usos.

Parto y problemas menstruales: Las hojas se utilizan como infusión en las últimas semanas antes



del parto para acelerar el nacimiento y tener menos complicaciones. Sin embargo, la infusión o las bayas no deben utilizarse hasta el final del embarazo, pues pueden provocar un aborto espontáneo si se utilizan demasiado pronto. Después del parto, la infusión se utiliza de manera externa para limpiar los pechos y tratar los pezones doloridos. La infusión de mora de codorniz también se utiliza para tratar la menstruación dolorosa o irregular y la hinchazón menstrual.

Recolección: Recolecta las hojas durante el verano y sécalas al sol o en un deshidratador para su uso posterior. Guarda las hojas secas en un lugar fresco, carente de humedad y oscuro. Recoge las bayas a principios de invierno, cuando están en su mejor momento. Utilízalas frescas o parte las bayas por la mitad y sécalas para utilizarlas en el futuro.

Recetas. Infusión de mora de codorniz: Utilizar en caso de problemas menstruales y en el parto. Se necesita: 1 cucharadita de mora de codorniz, 1 taza de agua hirviendo. Vierte agua hirviendo sobre las hierbas secas. Deja reposar unos 10 minutos. Cuela y disfrútalo.

Ñame silvestre, Yuma
Dioscorea villosa

El ñame silvestre pertenece a la familia *Dioscoreaceae*. Se encuentra en zonas húmedas y boscosas. Es una planta que se ha utilizado de manera profusa y cada vez es más difícil encontrarla, por lo que hay que tener cuidado al cosecharla y replantar los tubérculos para que crezcan en el futuro o buscar hierbas alternativas.

Identificación: El ñame silvestre crece en una enredadera con tallos lisos. Sus hojas, alternas y acorazonadas, tienen venas prominentes que salen del tallo. Se presentan en verticilos de tres y son peludas en la parte inferior.

La vid produce flores masculinas y femeninas separadas entre sí durante los meses de mayo a agosto. En otoño aparecen frutos prominentes de tres alas. Las raíces son tubérculos.



Brucewinter, [CC por SA 4.0]



Ñame silvestre, Phyzome, [CC por SA 3.0]

Uso medicinal: La raíz de ñame silvestre es antiinflamatoria y analgésica y es buena para los problemas digestivos. Puedes utilizar el ñame silvestre como raíz seca en polvo o como tintura elaborada a partir de la raíz. No es apta para el uso prolongado.

Cólicos, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa y otros problemas digestivos: El ñame silvestre también se conoce como raíz del cólico, lo que indica su valor en el tratamiento de los cólicos y otras enfermedades digestivas. Es famoso por su eficacia a la hora de tratar problemas digestivos que implican calambres, espasmos musculares, inflamación y distensión abdominal. También funciona bien para el síndrome del intestino irritable, Crohn, colitis ulcerosa y diverticulitis.

Artritis: La raíz de ñame silvestre contiene sustancias antiinflamatorias y analgésicas que hacen que sea una planta valiosa para aliviar los síntomas de la artritis.

Tintura de ñame silvestre: 113 g de raíz de ñame silvestre en polvo, 500 ml de vodka de 80 grados o superior. Pon la raíz de ñame silvestre en polvo en un tarro de cristal y cúbrela con vodka. Cierra bien el tarro y colócalo en un lugar fresco y oscuro para que se infusione. Deja reposar la tintura de 4 a 6 semanas, agitándola suavemente todos los días. Cuela la tintura a través de un filtro de café. Se debe conservar en un lugar fresco y oscuro, dura hasta 3 años.

Osha, *Ligusticum porteri*



Esta especie de osha crece en las Rocky Mountains y el suroeste de los Estados Unidos, y tambien en algunas partes de México.

La variedad asiática también es muy medicinal, al igual que la especie del oeste de América del Norte. *Ligusticum porteri* también se conoce como colorado cough root, bear medicine, bear root, Indian root, Indian parsley lovage, Porter's wild lovage, loveroot, Porter's lovage, Porter's licorice-root, Porter's ligusticum, mountain ginseng, mountain carrot, wild parsley, wild lovage, chuchupate, and empress of the dark forest en ingles. Es difícil de domesticar. Le gusta estar en praderas de altitudes altos. El osha pertenece a la familia *Apiaceae*/*Umbelliferae* (zanahoria, perejil, y parienties) y tiene un fuerte olor a apio.

Identificación: Esta hierba alcanza alturas de 6 a 7 pies (1.8 metros a 2.1 metros). Las hojas, parecidas al perejil, tienen un tinte rojizo único en las bases donde se conectan y visualmente tienen una cualidad parecida a un helecho. Las flores tienen las clásicas umbelas blancas de la familia de las zanahorias con muchas pequeñas flores de 5 pétalos. ¡Ten cuidado de no confundir esta planta con cicuta (Conium maculatum) o cicuta acuática (Cicuta douglasii)! Las raíces de osha son muy peludas y fibrosas con una piel externa arrugada, negra o de color marrón chocolate. Cuando se pela la raíz externa, el tejido interior de la raíz es de color blanco amarillento y altamente fragante. Su follaje muere cada invierno, dejando la raíz marrón con pelusa.

Uso comestible: Las hojas y semillas se utilizan como condimento y para dar sabor a diversas bebidas como el hidromiel. Las semillas se secan bien y tienen un sabor a apio y perejil.

Usos medicinales: Osha es una de mis plantas medicinales favoritas. La raíz se mastica, se fuma, se pulveriza o se hace en tinctura. Tiene propiedades antibacterianas, antivirales, hemostáticas y antiinflamatorias, y es mejor usada al primer signo de enfermedad. Osha es mi primera opción para dolores de cabeza - enciendo un trozo de la raíz seca e inhalo el humo fuertemente en cada fosa nasal. Siempre lo llevo conmigo en mi bolsa de medicinas.

Asma, resfriados, gripe, infecciones virales, dolor de garganta e infecciones bronquiales: La raíz de osha es un antibacteriano y antiviral muy bueno, y además un expectorante. Ayuda a expulsar la mucosidad que obstruye las vías respiratorias. También alivia la inflamación en los conductos bronquiales, facilitando la respiración para las personas con asma y bronquitis. Promueve la sudoración, lo que elimina toxinas y ayuda a bajar la fiebre. Para aliviar los dolores de garganta, intenta de chupar la raíz, beber un té de las raíz, tomar una tintura, o extraerla con miel cruda. Se utiliza para controlar brotes de herpes y VIH debido a sus fuertes propiedades antivirales. Úsalo al primer signo de un brote o al primer signo de un resfriado o gripe.

Dolores de cabeza, mal de altura y cambios de elevación: Osha ayuda a las personas a respirar mejo, abriendo los tubos bronquiales. Masticando la raíz puede ayudar con los síntomas del mal de altura y asiste a personas que realizan actividades atléticas a mayores elevaciones de lo que están acostumbradas. El osha a menudo proporciona alivio casi inmediato de los



JerryFriedman, Obra propia, [CC pot SA 3.0]

dolores de cabeza cuando se inhala profundamente el humo. La raíz de osha también tiene propiedades diaforéticas, que promueven la sudoración, ayudando así a eliminar toxinas del cuerpo.

Heridas cutáneas, infecciones, forúnculos: Aplica la tintura de osha directamente en las heridas si está disponible, o espolvorea abundantemente el área con la raíz en polvo. Las propiedades antibacterianas del osha son efectivas para ayudar a que la piel sane.

Artritis y síndrome del túnel carpiano: Los efectos antiinflamatorios del osha actúan sobre las articulaciones para aliviar la hinchazón y el dolor de la artritis. También actúa sobre los nervios para aliviar la presión y la hinchazón que causa el síndrome del túnel carpiano. Para estos problemas, suelo usar tintura de osha, pero también puedes simplemente masticar la raíz de osha.

Adicción a la nicotina: Fumar es un hábito muy adictivo. El osha ayuda a aliviar los antojos de nicotina. Prueba masticar un trozo de raíz de osha o añadirlo a una mezcla para fumar no basada en nicotina.

Recolección: Osha es muy difícil de cultivar, así que trata esta planta con cuidado y respeto adicionales. Cosecha las raíces a finales del verano hasta el otoño de plantas que tengan al menos un año de antigüedad y solo toma lo que necesites. Desentierra las plantas más viejas y deja que las más jóvenes crezcan para cosechar en otra temporada. Escava profundamente. Sécalo para usarlo. Las semillas pueden ser recolectadas después de que hayan madurado. Esparce algunas semillas alrededor para propagar más osha. ¡Como siempre, cuida lo salvaje!

Precauciones: La seguridad para madres embarazadas y lactantes es desconocida. Puede provocar la menstruación, así que es mejor evitarlo durante el embarazo.

Recetas. Decocción de osha: Agrega 2 onzas (56 g) de raíces y hojas picadas en una olla con 2 tazas de agua. Calienta el agua hasta que hierva y cocina a fuego lento durante unos 20 minutos. Enfría y guarda la decocción en el refrigerador por maximo de 3 días. Toma de 1 a 2 cucharadas de la decocción según sea necesario.

Tintura de osha: 1 pinta (500 ml) de vodka al 80% u otro alcohol, raíces picadas de la planta de osha. Coloca las raíces secas picadas en un frasco de vidrio de una pinta (500 ml) con tapa hermética, llenando el frasco 3/4 partes. Cubre las hierbas con alcohol, llenando el frasco. Almacena el frasco en un lugar fresco y oscuro, como un armario. Agita el frasco a diario durante 6 a 8 semanas. Cuela las hierbas del líquido, tápalo bien y úsalo dentro de siete años.

Petasita, *Petasites frigidus*

La petasita es una planta que crece en zonas húmedas. Se piensa que las hojas se han utilizado históricamente para envolver mantequilla para su conservación.

También se denomina ruibarbo de pantano. Pertenece a la familia de los ásteres o margaritas.

Obsérvese que la uña de caballo (*P. frigidus* var. *sagittatus*) tiene las mismas propiedades medicinales que la petasita, Sus hojas tienen forma de flecha.

La petasita no es la misma planta que el *Tussilago farfara*, conocido comúnmente como tusilago, aunque están estrechamente relacionados. El tusilago también lo puedes encontrar en este libro.

Identificación: Las flores de la petasita aparecen en febrero y marzo, antes de las hojas basales más grandes, las cuales llegan a finales de la primavera.

Las flores tienen un aroma dulce.

En la punta de un tallo carnoso, cubierto de hojas

envainadas, aparece un racimo de cabezas florales de color blanco a morado rosáceo.



Petasites frigidus *por Walter Siegmund, Obra propia, [CC por SA 3.0]*

Las flores dan paso a cabezas de semillas de color blanco plateado y sus grandes hojas basales, parecidas a las del ruibarbo, emergen cerca del tallo floral directamente de un rizoma subterráneo. Las hojas basales están divididas y su envés es lanoso, con pelos blancos.

Uso comestible: Las flores, los tallos de las flores y los tallos de las hojas son comestibles si se cocinan y se toman en cantidades pequeñas. La ceniza (tras quemar la parte aérea) es un buen sustituto de la sal.

Uso medicinal: Las raíces, las hojas maduras y los tallos se utilizan con fines medicinales. Es antiespasmódica, antiinflamatoria, vasodilatadora y mucilaginosa. La utilizo como infusión o tintura.

Recoger solo las hojas maduras, ya que las más jóvenes contienen pequeñas cantidades de alcaloides de pirrolizidina, que son hepatotóxicos.

Alergias: La hoja de la petasita es muy eficaz para las alergias, incluida la fiebre del heno, ya que reduce la liberación de histamina y leucotrienos. Se ha demostrado que es tan eficaz como muchos medicamentos recetados para la alergia sin causar somnolencia.

Espasmos bronquiales, tos crónica y espasmos de las vías respiratorias y asma: La hoja de petasita es útil contra el asma y la obstrucción de los bronquios. Reduce la sensibilidad y la frecuencia de los ataques. Como antiespasmódico, reduce los espasmos del tracto bronquial a la vez que alivia la inflamación, y es excelente para cualquier tos crónica como las que se producen por enfisema o bronquitis.



Migrañas: Esta hierba relaja la vasoconstricción y alivia la inflamación que puede desencadenar las migrañas. Al igual que la matricaria, es mejor tomarla a diario como preventivo que como tratamiento de rescate, aunque también funciona de esta manera. A menudo la combino con matricaria en forma de tintura. Tomada diariamente, la hoja de petasita reduce los episodios de migraña.

Inflamación y esguinces musculares: La planta es un potente antiinflamatorio y antiespasmódico. Externamente se puede utilizar una cataplasma de la raíz para tratar la inflamación y el dolor debidos a un esguince o distensión muscular.

Recolección: Cosechar las raíces en primavera. Recolecta las hojas y los tallos a lo largo del verano, una vez que estén completamente desarrollados. Las hojas jóvenes o tiernas contienen pequeñas cantidades de alcaloides de pirrolizidina, que son hepatotóxicos.

Precauciones: Evita el uso de la petasita si tienes problemas hepáticos. No utilizar en caso de embarazo, lactancia ni en niños menores de 7 años. Las reacciones adversas pueden incluir síntomas gastrointestinales, náuseas, flatulencia y gases estomacales. Es posible desarrollar alergia a esta planta.

Pico de loro, *Pedicularis racemosa*


Thayne Tuason, Obra propia, Wikipedia Commons, [CC 4.0]

El pico de loro posee una flor única. Los pétalos tienen forma de pico de loro, de ahí su nombre. Pertenece a la familia *Orobanchaceae*.

Todas las especies del género *Pedicularis* tienen propiedades medicinales similares.

Identificación: Las flores de esta planta tienen pétalos con forma de pico de loro. Las flores crecen en racimos sobre un pedúnculo y tienen un amplio labio inferior de tres lóbulos y un labio superior que se curva sobre los lóbulos inferiores.

Las flores son de color blanco a crema, amarillo o rosa dependiendo de la ubicación, y florecen en el verano. Las hojas alternas son estrechas, sin pecíolo (o con tallos cortos) y tienen los márgenes dentados.

La planta crece de 25 a 50 cm de altura.

Uso medicinal: Las hojas y los pétalos de las flores tienen propiedades medicinales. Son relajantes y aportan una sensación de paz y plenitud. Se puede utilizar como infusión, tintura o añadido para fumar. De todas las maneras tienen efectos medicinales.

Fumarla no produce una sensación de «colocón», sino más bien una apacible sensación de bienestar con ligeros vértigos puntuales. Mi vecino solía fumarla y la apodaba «Ridicularis» en lugar de «Pedicularis», ya que funcionaba tan bien que parecía increíble.

Tabaquismo y abstinencia por drogas: Esta hierba es calmante y relajante. Puede ayudar con algunos de los síntomas de abstinencia por drogas o tabaco.

Insomnio: El pico de loro favorece el sueño. Ayuda a que el cuerpo se relaje y tiene suaves propiedades sedantes.

Estrés emocional y ansiedad: El pico del loro es relajante y ayuda a sobrellevar el estrés emocional y la ansiedad.

Relajante del sistema musculoesquelético: Para la tensión muscular y los pequeños temblores musculares, el pico de loro en infusión o tintura funciona como un excelente relajante, aliviando el dolor al relajar los músculos.

Los masajistas suelen administrarlo a los pacientes antes de un masaje para liberar la tensión muscular.

Precauciones: La planta es relajante y puede darte una sensación de «espacio». Comienza con una dosis baja y auméntala según sea necesario.

Relajante y sedante suave: Esta hierba actúa como un sedante suave, aliviando el dolor, relajando el cuerpo y aportando una sensación de calma.

Dolores de cabeza por tensión y estrés: El pico de loro es bueno para tratar las cefaleas debidas a la tensión y los dolores de cabeza causados por el estrés. Las dosis bajas suelen ser eficaces para relajar el cuerpo y aliviar el dolor de cabeza rápidamente.

Recolección: Puedes recoger las hojas en cualquier momento. Los pétalos de las flores es mejor recogerlos a última hora de la mañana, mientras están frescos y el rocío se ha secado. Seca las flores y las hojas para utilizarlas más adelante. Cosecha solo lo que necesites, ya que no es una planta muy común, y procura dejar cantidad abundante en la zona. Coloca las hierbas en un saquito de té. Vierte el agua hirviendo sobre las hierbas y deja reposar de 5 a 10 minutos. Cuélalo, la tisana estará lista para beber según se necesite.

Recetas. Infusión de pico de loro: Ingredientes: 1 cucharadita (5 g) de pétalos y hojas de flor de pico de loro secos y triturados y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Introduce las hierbas en un saquito para té. Vierte el agua hirviendo sobre la hierba y deja reposar, fuera del fuego, de 5 a 10 minutos. Cuela las hierbas y bebe la infusión, según sea necesario.

Pluma de Salomón, Falso nardo, *Maianthemum racemosum* *(Smilacina racemosa)*

La pluma de Salomón es una planta con flores. A menudo se pasa por alto en favor de otras más versátiles.

Recomiendo encarecidamente familiarizarse con esta planta ya que crece en casi todas partes.

Ha pasado de la familia de los lirios a la de los espárragos.

Es importante tener en cuenta que es diferente a la planta sello de Salomón. Se pueden distinguir fácilmente durante la floración, ya que la pluma de Salomón tiene racimos de flores plumosas terminales con bayas rojas, mientras que el sello de Salomón presenta sus flores en forma de campana y bayas azul oscuro en la parte inferior del tallo. Se da en los bosques húmedos.

Identificación: La pluma de Salomón crece hasta 90 cm de altura a partir de rizomas subterráneos, produciendo tallos arqueados no ramificados con grandes hojas de hasta 15 cm de largo y la mitad de ancho.



Las hojas tienen márgenes lisos y venas paralelas. El tallo es verde, suavemente velloso y, cuando florece, termina en un racimo de plumosas flores blancas. Cada flor tiene 6 tépalos, 6 estambres, un pistilo y un estilo corto.

Sus pequeñas flores en forma de estrella aparecen a mediados de la primavera. Las flores producen frutos redondos y verdes que serán de color rojo o con rayas rojas y púrpuras al madurar. Cada baya tiene unas



cuantas semillas.

Uso comestible: Los frutos se comen crudos o cocinados. Tienen un sabor agridulce y son una buena fuente de vitamina C. Tómalos solo en pequeñas cantidades, pues demasiado podría tener un efecto laxante. Los brotes tiernos se comen crudos o bien cocidos, como una verdura más. Las raíces se comen cocidas. Remoja primero la raíz en agua, cambia después el agua y cuécela. Puedes tomarla como si fuera una patata.

Como medicina: La raíz de la pluma de Salomón se utiliza con fines medicinales para diferentes problemas. Las raíces y las hojas de la pluma de Salomón se utilizan para hacer tintura, pomada, infusión o cápsulas. Es una planta lubricante y los rizomas contienen saponinas.

Dolor de garganta e irritaciones bucales: Una infusión fuerte de raíz es un potente remedio para el dolor de garganta y las irritaciones bucales. Prueba una infusión doble de raíz para hacer gárgaras varias veces al día hasta que desaparezca toda la irritación.

Remedio para la tos: Prepara una infusión de hojas como remedio para la tos. Endulza con miel cruda para incrementar la acción calmante.

Congestión: Para la congestión bronquial, prueba a respirar el vapor mientras preparas una decocción de las raíces. A continuación, ingiere la decocción para tratar los síntomas desde el interior.

Regula el ciclo menstrual y las oscilaciones hormonales: La infusión o tintura de raíz de pluma de Salomón se utiliza para regular el ciclo menstrual, aliviar los síntomas de los trastornos menstruales y además ayuda con las variaciones de los niveles hormonales.

Molestias estomacales: La infusión de la raíz se utiliza para mitigar el dolor de estómago y calmar el sistema digestivo.

Detener hemorragias y tratar heridas: Utiliza

una cataplasma con las hojas o la raíz machacadas y aplícala sobre heridas, rozaduras, erupciones, cortes, quemaduras y picaduras de insectos. Su naturaleza antiinflamatoria reduce la irritación de la zona y calma la piel. La raíz seca en polvo detiene las hemorragias en heridas cutáneas. También puedes utilizar la infusión como limpiador externo.

Artritis: Para aliviar el dolor propio de la artritis y reducir la hinchazón de las articulaciones, se mezcla la raíz seca en polvo con agua hasta obtener una pasta espesa. Se frota la pasta sobre la articulación afectada. Actúa como analgésico y antiinflamatorio para ayudar a sanar la articulación. Tomar la decocción de hojas de pluma de Salomón también sirve para este fin.

Recolección: Cosecha hojas, tallos y bayas arrancándolos de la planta. Utiliza solo hojas sanas. Excava para obtener los rizomas en otoño y córtalos en rodajas antes de secarlos para poder utilizarlos en el futuro.

Quimafila o quimáfila, *Chimaphila umbellata*

Pertenece a la familia de las *Ericaceae*. Es un remedio popular para tratar los cálculos renales. Es una pequeña planta perenne que se encuentra en suelos arenosos y bosques secos.

Identificación: La quimafila es de bajo crecimiento, alcanza entre 10 y 30 cm de altura, y posee una flor silvestre erecta de hoja perenne. Los tallos son simples o ramificados, con verticilos de tres a siete hojas.

Las hojas alargadas son coriáceas, brillantes y muy dentadas, con finos pelos en los bordes. En junio aparecen de cuatro a ocho flores de un color blanquecino o rosado en racimos sueltos al final de los tallos florales. La floración dura hasta agosto.

Cada tallo produce cápsulas de semillas redondas que permanecen en la planta hasta finales de otoño o incluso hasta el invierno. Cada uno de los tallos atesora de cuatro a ocho cápsulas con cinco cámaras con numerosas semillas diminutas en su interior. La planta también se propaga por rizomas subterráneos. La quimafila tiene un aroma y un sabor agradables.

Uso comestible: La planta se ha utilizado como aromatizante en caramelos y cerveza de raíz. También puede prepararse como infusión.

Uso medicinal: Todas las partes de la quimafila tienen actividad medicinal. Yo uso sobre todo las hojas. La planta es astringente, antiséptica, antibacteriana, antiinflamatoria, diurética y tónica.

Problemas del sistema urinario y cálculos renales: Esta planta recibe el nombre pipsissewa en la lengua de la nación amerindia cri que significa «romper en trozos pequeños» debido a su capacidad para romper y disolver los cálculos renales. Contiene hidroquinona, que desinfecta el sistema urinario y cura la inflamación de la vejiga y la uretra. También trata la presencia de sangre en la orina. La hierba es diurética



e induce la micción y la sudoración. Utilizar quimafila junto con el arándano rojo como tratamiento para las infecciones del tracto urinario en las mujeres. También es útil en el tratamiento de la prostatitis, la gonorrea y otras infecciones del sistema urinario.

Función del hígado: La quimafila actúa como diurético para ayudar al organismo a eliminar los residuos metabólicos. Ayuda a desintoxicar el hígado y favorece su correcto funcionamiento.

Problemas cutáneos: La aplicación externa de quimafila es útil para ampollas, llagas cutáneas y otros problemas de la piel. Lavar la piel con la infusión o aplicar un poco de decocción en la zona afectada. También se puede utilizar para hacer una compresa húmeda para tratar ampollas, tumores, úlceras y reducir la hinchazón. Precaución: en algunas personas puede causar erupciones o ampollas.

Artritis, gota, calambres musculares y dolores de espalda: La quimafila es un tratamiento eficaz para el dolor articular y muscular, incluido el dolor de las articulaciones originado por la artritis. Aplicar una cataplasma de hojas de quimafila machacadas en la articulación o frotar con pomada o decocción. También se puede beber la infusión. Es un estimulante linfático suave.



Diabetes: El uso regular de la decocción de quimafila tiene la capacidad de reducir los niveles de glucosa en sangre en las personas que padecen diabetes. Utilizarla a la hora de comer.

Propiedades diuréticas: Esta hierba tiene las mismas propiedades diuréticas que la gayuba, pero con menor contenido en taninos. Se utiliza en personas con hipertensión arterial y problemas crónicos de las vías urinarias. La quimafila también induce la sudoración, lo que ayuda a reducir la fiebre y mejora los edemas.

Problemas respiratorios: La infusión de pipsissewa ayuda a tratar las infecciones de las vías respiratorias, los resfriados, la tos ferina y la bronquitis.

Recolección: La quimafila ha sufrido un exceso de recolección en algunas zonas y está desapareciendo del paisaje. Recolecta siempre con cuidado y procura dejar la planta en buen estado. Retira las hojas que necesites durante todo el año para utilizarlas frescas o recoge y seca las hojas para utilizarlas más adelante cuando dispongas de una gran cantidad. Toma solo un verticilo en la parte superior de la planta cuando no esté en flor o en semilla.

Precauciones: Los efectos secundarios ocasionales pueden ser: confusión, zumbido de oídos y vómitos. En raras ocasiones pueden aparecer convulsiones. No utilices la hierba a largo plazo. Dosis demasiado elevadas de quimafila pueden provocar náuseas, vómitos y diarrea. La pipsissewa puede hacer que la orina se vuelva verde, pero esto no es perjudicial.

Debido a su contenido en taninos, puede interferir en la absorción de algunos medicamentos. Deja pasar varias horas entre la toma de la hierba y la de cualquier medicamento. Las personas con mala absorción de nutrientes deben evitar el uso de esta planta, ya que puede reducir la asimilación de minerales desde el intestino. No utilizar durante el embarazo o la lactancia. Algunas personas son alérgicas y pueden desarrollar una erupción de contacto o ampollas.

Recetas. Infusión de quimafila: Ingredientes: 1 cucharadita (5 g) de hojas secas trituradas por cada taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas secas trituradas y deja reposar hasta que el agua se enfríe. Cuela la infusión y toma de una a dos tazas (500 ml) de la infusión fría al día.

Decocción de quimafila: Ingredientes: 2 cucharaditas (10 g) de hojas secas trituradas por cada taza (250 ml) de agua hirviendo. Se trata de una versión más fuerte de la infusión. Los efectos son los mismos, pero se necesita menos cantidad para las personas a las que no les gusta el sabor.

Vierte el agua hirviendo sobre las hojas secas trituradas y deja reposar hasta que el agua se enfríe. Cuela la infusión y toma de 2 a 4 medidas (de 60 ml a 120 ml), tres veces al día. Puedes guardar la decocción en el frigorífico hasta 3 días.

Raíz de falso unicornio, *Chamaelirium luteum*

La raíz de falso unicornio es similar a la del verdadero unicornio (también en este libro), con el que comparte muchos usos. Las dos plantas son diferentes y requieren también diferentes dosis. Pertenece a la familia de las melantáceas. En los últimos años, se ha vuelto difícil de encontrar y posiblemente esté en peligro de extinción. Coge solo las plantas que necesites y repuebla siempre que puedas.

Identificación: La raíz de falso unicornio crece a poca altura del suelo, con tallos de 30 a 90 cm de largo. Los tallos son lisos y angulosos y las hojas alternas crecen en verticilo en la base de la planta. El verticilo consta de seis hojas, cada una de 7,5 cm a 15 cm de largo. Las flores son de color blanco verdoso, moradas o lavanda. Forman una densa terminal y aparecen de mayo a junio. Las flores son masculinas o femeninas, con un sexo por planta. El tallo floral de la planta hembra alcanza aproximadamente 120 cm de altura. Del




Phyzome, [GNU 1.2]

rizoma bulboso nacen raíces finas y nervudas de color claro.

Uso medicinal: La raíz de falso unicornio puede tomarse en infusión, tintura y raíz seca. Sus usos son similares a los de la verdadera raíz de unicornio, pero las dosis varían. La dosis adecuada para el falso unicornio es de 1 taza (250 ml) de infusión, tres veces al día, o de 2 a 4 ml de tintura tres veces al día, o de 1/4 a 1/2 cucharadita (1 g-2,5 g) de raíz seca en polvo, administrada tres veces al día.

El sistema reproductor femenino: La raíz de falso unicornio es uno de los mejores tónicos para el aparato reproductor y es igualmente beneficioso tanto para mujeres como para los hombres. Regula el sistema reproductor femenino y equilibra las hormonas, favoreciendo un funcionamiento normal y un ciclo menstrual regular. Se utiliza para tratar la falta de menstruación y aliviar los síntomas de la menopausia. Mejora la fertilidad y ayuda si el deseo sexual en las mujeres es bajo. No se debe utilizar durante el embarazo.

Falso unicornio para hombre: Los efectos que aporta respecto al equilibrio hormonal se extienden también a los hombres, y muchos afirman que es útil para mejorar los síntomas de la disfunción eréctil. Para la impotencia, las poluciones nocturnas y la disfunción eréctil, la dosis estándar es de 1/4 a 1/2 cucharadita (1g-2,5g) de raíz seca en polvo, tres veces al día.

Enfermedades de transmisión sexual: El falso unicornio se utiliza para tratar la gonorrea y otras ETS mediante una ducha vaginal. Los hombres pueden lavarse con la infusión y tomar la raíz en polvo por vía oral.

Inflamación pélvica crónica e infecciones vaginales: La raíz de falso unicornio combinada con Echinacea angustifolia puede servir para tratar la inflamación pélvica crónica. Se utiliza tanto interna como externamente como ducha vaginal para tratar las infecciones vaginales con buenos resultados.

Irritación de garganta: La infusión de raíz de falso unicornio alivia el dolor de garganta. Haz gárgaras con la infusión cada hora cuando tengas dolor de garganta, aunque la opinión general basada en la experiencia es que no se necesita tan a menudo. Las gárgaras alivian el dolor casi de inmediato, y el alivio dura unas horas. Los pacientes más jóvenes pueden tomar la infusión a sorbos, pero no se debe tomar más de 3 tazas (750 ml) al día.

Recolección: Desentierra las raíces en otoño, cuando la planta se esté marchitando y después de que hayan salido las semillas. Esto es importante porque la planta está siendo sobreexplotada y podría estar en peligro de extinción. Coge solo lo que necesites. Limpia y seca las raíces para utilizarlas más adelante. Conservar en un lugar fresco y seco, dura hasta 3 años. Tritura la raíz cuando se vaya a utilizar.

Precauciones: Toma solo las dosis recomendadas, pues un exceso puede provocar vómitos y náuseas. Evita tomarlo durante el embarazo. La raíz del falso unicornio es tóxica para el corazón en grandes dosis.

Recetas. Infusión de raíz de falso unicornio: 1 a 2 cucharaditas (5 g-10 g) de la raíz triturada, 1 taza (250 ml) de agua. Poner la raíz en el agua y llevar a ebullición. Reducir el fuego y cocer a fuego lento durante 10-15 minutos. Toma la infusión tres veces al día.

Raíz de piedra, Hierba rica, *Collinsonia canadensis*

La raíz de piedra, también conocida como hierba rica, es una planta con olor a limón. Pertenece a la familia de las *Lamiaceae*. Le gustan los lugares húmedos y las zonas boscosas sombrías.

Identificación: La planta alcanza los 120 cm de altura en la madurez y crece a partir de un único tallo recto. Las hojas, de forma ovalada y bordes dentados, están dispuestas de forma opuesta sobre un tallo cuadrado.

En la parte superior del tallo hay un grupo cónico de flores de color amarillo pálido que florecen de julio a septiembre. Las raíces justifican su nombre, ya que son duras como una roca.

Uso medicinal: Las hojas y la raíz se preparan en infusiones y lavados medicinales.

Infecciones de vejiga, cálculos renales y

retención de líquidos: La infusión de raíz tiene efectos antibióticos, además de ser un potente diurético. Expulsa toxinas y bacterias del organismo y es bueno para los problemas de vejiga y riñón.

Curar heridas: Prueba con un lavado a base de la planta para heridas e infecciones cutáneas leves. Tiene efectos antibióticos y antisépticos para lograr una correcta cicatrización.

Hemorroides, varices, circulación e inflamación: La raíz de piedra es excelente para reducir las inflamaciones, especialmente las causadas por hemorroides y varices. Cuando se ingiere, la infusión de raíz de piedra mejora la circulación, fortalece las venas y evita el estancamiento de la sangre.

Utilízalo como infusión bebida y también como limpiador externo o compresa en las zonas afectadas.


Collinsonia canadensis*, por R. A. Nonenmacher, Obra propia, [CC por SA]*

Irritación de garganta: La infusión de raíz de piedra, utilizada para hacer gárgaras, alivia inmediatamente la laringe irritada y los dolores de garganta.


Flores de raíz de piedra, R. A. Nonenmacher, [CC por SA 4.0]

Problemas digestivos: La infusión de raíz de piedra alivia una gran variedad de problemas digestivos, como la acidez, el estreñimiento, la diarrea y la flatulencia excesiva. Ayuda con los espasmos musculares y mejora la circulación en los órganos encargados de la digestión.

Reducir el estrés y la ansiedad: La infusión de raíz de piedra mejora el estado de ánimo y aumenta la sensación de bienestar, al tiempo que disminuye el estrés, el pánico, el nerviosismo y la sensación de agobio. Algunas personas afirman que aumenta los niveles de energía y la libido.

Recetas. Tisana de raíz de piedra: 2 cucharaditas (10 g) de raíz de piedra rallada, 3 tazas (750 ml) de agua. El agua, junto con la hierba tiene que llegar a ebullición. A continuación, reduce el fuego y tapa bien. Se cuece a fuego lento de 30 hasta 45 minutos.

Raíz de unicornio, *Aletris farinosa*

La raíz de unicornio pertenece a la familia de las Nartheciaceae y se encuentra en lugares soleados. Recibe diferentes nombres, entre ellos, raíz de cólico. No confundir con la raíz de falso unicornio, *Chamaelirium luteum.*

Identificación: La raíz de unicornio tiene hojas amarillas verdosas, radiales, parecidas al césped, de 5 a 15 cm de largo. Las hojas son lisas y firmes. Sus venas paralelas son bastante prominentes, con 6 a 10 por hoja. Las hojas radiales crecen directamente de la parte superior del extremo del rizoma rastrero. Se propaga mediante rizomas subterráneos.

El tallo erecto de la raíz de unicornio es redondo cerca de la base, pero anguloso por encima, y crece de 30 cm a 90 cm de altura. Cuando la raíz de unicornio está en flor se identifica fácilmente, así que, si no estás seguro, mejor espera a que florezca. Su tallo redondo tiene un racimo en forma de espiga de flores blancas, pequeñas y en forma de urna. Las flores tienen un aspecto inusual debido a su superficie exterior de textura verrugosa.

Las flores son cilíndricas, con un tinte amarillento en su ápice arrugado y seis divisiones en la parte superior.


Por John Flannery, [CC por SA 2.0]

Uso comestible: La raíz es comestible. Cocinar antes de comer. Tiene un sabor jabonoso agridulce. Las

hojas se utilizan para preparar infusión.

Uso medicinal: La raíz de unicornio se utiliza como laxante, antiflatulento, sustitutivo de estrógenos, sedante, para tratamiento de la diarrea, la artritis y como antiespasmódico. Es un analgésico y tiene efectos narcóticos. La raíz puede tomarse por vía oral como raíz seca, en polvo, infusión o tintura. También se puede utilizar solo la hoja para la infusión. El aceite de raíz de unicornio en infusión es una buena pomada.

Aborto común: Las propiedades estrogénicas de la raíz de unicornio hacen que sea una planta apreciada en el tratamiento de una amplia variedad de problemas relacionados con la mujer. Es un tónico para los órganos reproductores femeninos y de gran utilidad en el tratamiento de casos de abortos habituales cuando se toma durante todo el embarazo.

Trastornos menstruales, menopausia, síndrome de ovario poliquístico, sequedad vaginal y envejecimiento cutáneo: La actividad estrogénica de la raíz de unicornio hace que sea un buen tratamiento para muchos trastornos menstruales y para los síntomas de la menopausia, incluida la sequedad vaginal y los sofocos. Utilizar la tintura de la raíz.

También se utiliza para tratar otros trastornos ginecológicos como la amenorrea, la dismenorrea, el síndrome de ovario poliquístico, el prolapso vaginal y otras complicaciones. Puede utilizarse sobre la piel en forma de aceite o pomada como crema antienvejecimiento.

Artritis, dolores musculares y articulares: Las raíces de esta planta actúan como analgésico y sedante. Utiliza la raíz para hacer una pomada, que puedes frotar en articulaciones y músculos doloridos. La pomada alivia el dolor y calma los músculos.

Cólicos y flatulencias: La raíz de esta hierba ocasiona dolor gástrico cuando está fresca. Sin embargo, las hojas secas son un buen tratamiento para los cólicos y las flatulencias. Utiliza las hojas solo para preparar infusión y administrar en pequeñas dosis. La cantidad de infusión necesaria depende del tamaño y la edad del niño. Se empieza con unas gotas, aumentando la dosis poco a poco. También puedes utilizar pequeñas cantidades de raíz en polvo.

Inducir el vómito para eliminar toxinas y veneno: Cuando se toma en grandes dosis o se utiliza fresca, la raíz de unicornio actúa como emético e induce el vómito. En dosis más pequeñas de la planta seca, alivia las contracciones estomacales y calma la inflamación. Es importante tener en cuenta que la hierba en sí puede ser tóxica, por lo que es mejor seguir los consejos de un profesional médico.

Favorece el apetito: La raíz de unicornio es bien conocida por su capacidad para estimular el apetito.

Recolección: Utiliza guantes al recolectar las raíces y las hojas para evitar lastimarte con las hojas en forma de espiga de la planta. Desentierra las raíces a finales de verano y sécalas para utilizarlas más tarde. No lo utilices fresco a menos que estés tratando de provocar el vómito.

Precauciones: Dado que la raíz de unicornio tiene propiedades narcóticas y sedantes, es fácil pasarse con la cantidad y hay que tener precaución. Hay que empezar siempre con pequeñas dosis. Puede ser tóxica en grandes cantidades. Seca las raíces y las hojas antes de utilizarlas.

Recetas. Infusión de raíz de unicornio: Se utiliza solo con fines medicinales, no debe consumirse como bebida habitual.

Doug McGrady, [CC por SA 2.0]

Unas ramitas de raíz de unicornio seca rallada, 1 taza de agua. Introducir la raíz de unicornio en el agua y calentar hasta que llegue a ebullición. Retirar del fuego y dejar reposar de 10 a 15 minutos. Cuela la raíz y utiliza la infusión como se desee, pero solo con fines medicinales.

Infusión de hojas de raíz de unicornio: 1/2 cucharadita de hojas secas de raíz de unicornio, 1 taza de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas y deja reposar la infusión entre 8 y 10 minutos. Cuela las hojas y estará lista para beber.

Pomada de raíz de unicornio: La elaboración de la pomada de raíz de unicornio es un proceso de dos pasos. Primero hay que infusionar el aceite y luego hacer la pomada.

Infusionar el aceite: 1 taza (250 ml) de aceite de oliva ecológico u otro aceite portador, 1/4 taza (60 g) de raíz seca de unicornio. Triturar o moler la raíz de unicornio en trozos pequeños (es más recomendable molerla). Coloca la raíz en un tarro de cristal y cúbrela con un aceite portador adecuado, como el aceite de oliva. Deja reposar de 4 a 6 semanas para que se liberen los aceites beneficiosos de la raíz. Si necesitas acelerar el proceso, puedes calentar el aceite suavemente durante 10 o 12 horas. Cuela el aceite a través de un filtro de café o una estopilla para eliminar la raíz. Guarda el aceite en un lugar fresco y oscuro. Sigue nuestra receta para hacer pomadas de la página 33.

Raíz roja, Té de Nueva Jersey, *Ceanothus americanus* y otras especias de *Ceanothus*

La raíz roja se encuentra en riberas secas y gravosas y en bosques abiertos. Muchas especies de *Ceanothus* tienen las mismas propiedades medicinales. Pertenece a la familia de las *Rhamnaceae*.

Identificación: La raíz roja se reconoce por sus flores blancas que recuerdan al encaje y el aroma a gaulteria de sus hojas. Alcanza una altura de 120 cm, aunque muchas plantas son más bajas. Tiende a crecer mucho. Las ramas delgadas son herbáceas en la parte superior y leñosas en la base. El sistema radicular es importante y profundo, con pelos que parecen fibras cerca de la superficie.

Las raíces más profundas son gruesas y leñosas con pequeñas protuberancias. El sistema radicular grande y profundo aumenta la capacidad de la planta para sobrevivir a los incendios forestales. La planta produce flores blancas de encaje en inflorescencias agrupadas sobre largos pedúnculos. Estas pequeñas flores blancas aparecen en racimos ovales en la punta de las ramas. Los frutos que produce están secos y se abren de forma natural para liberar las semillas.

Uso comestible: Las hojas tienen un sabor refrescante y un aroma a gaulteria. Se consigue con ellas un buen té sin teína.

Uso medicinal: La raíz y la corteza de la raíz se utilizan con fines medicinales. Las flores pueden utilizarse como jabón.

Fiebre, tos, bronquitis, dolor de garganta, tos ferina y amigdalitis: Tanto la raíz como la corteza de la raíz roja se utilizan para tratar fiebres, dolores de





garganta y problemas de mucosas. También sirve para tratar infecciones de las vías respiratorias superiores. Las raíces son astringentes y antiespasmódicas con propiedades expectorantes. Tiene un alto contenido en taninos. Prueba la infusión de raíz roja o una decocción de su corteza y utilízalo para hacer gárgaras.

Estimula el sistema linfático, mononucleosis: Una infusión de las raíces y la corteza de la raíz estimulan el sistema linfático y el sistema inmunitario. Favorece la curación de la mononucleosis.

Tensión arterial elevada: Las raíces y la corteza de la raíz contienen propiedades hipotensoras suaves capaces de reducir la tensión arterial.

Hemorroides: La combinación de taninos y las propiedades antiinflamatorias de la raíz roja ayudan a reducir la hinchazón y alivian el dolor de las hemorroides. Utilizar por vía tópica.

Heridas superficiales, dermatitis, herpes y tumores cutáneos: Una decocción elaborada con la corteza de la raíz de esta planta trata las heridas y enfermedades de la piel. Su alto contenido en taninos reduce el líquido de las lesiones y sus propiedades astringentes reducen los síntomas. La corteza seca y pulverizada también puede espolvorearse sobre las heridas de la piel.

Jabón líquido: Las flores tienen altos niveles de saponinas y hacen buena espuma para lavar el cuerpo o la ropa.

Para utilizarlas en la limpieza, machaca las flores y sumérgelas en agua. Utiliza la espuma como jabón suave. Alternativamente, frota las flores por todo el cuerpo para producir espuma. Utilizar las flores de esta forma tiene la ventaja añadida de dejar el cuerpo y la ropa con un agradable olor.

Dolor de muelas: Toma un trago de decocción de corteza de raíz roja y enjuaga suavemente la boca para aliviar el dolor y reducir la hinchazón. Mantenlo en la boca durante unos minutos y luego escúpelo.

Recolección: Recolecta las raíces durante la

primavera o el otoño, cuando su color rojo es más intenso, y sécalas para utilizarlas más adelante. Asegúrate de cortar las raíces antes de secarlas, ya que son difíciles de cortar una vez secas.

Precauciones: No utilizar si se está tomando un medicamento anticoagulante.

Recetas. Infusión de raíz roja: 1 cucharadita (5 g) de raíz roja seca y molida, 1 taza (250 ml) de agua. Mezclar el agua y la raíz y hervir a fuego lento. Hierve la infusión a fuego lento durante 5 minutos, dejar enfriar a temperatura ambiente y colar.

Decocción de corteza de raíz roja: 28 g de corteza de raíz vegetal, molida o picada fina, 500 ml de agua. El agua, junto con las raíces tiene que llegar a ebullición. A continuación, reduce el fuego. Cuece a fuego lento la corteza de raíz durante 30 minutos si tienes corteza molida o 45 minutos si es corteza de raíz finamente picada. Cuela la decocción.

Rodiola, *Rhodiola rosea*

La *Rhodiola rosea* a veces puede ser difícil de encontrar. Le gustan los acantilados marinos y las elevaciones en zonas arenosas.

Es una planta perenne con flores que a veces se cultiva como cubierta vegetal. Pertenece a la familia de las *Crassulaceae*.

A la rodiola le gustan los climas fríos y se encuentra sobre todo en las orillas soleadas de ríos y arroyos, en lechos nevados y cornisas rocosas.

Identificación: Esta planta crece de 10 cm a 37,5 cm de altura, con varios tallos que nacen de gruesos portainjertos. Los tallos son erectos, con hojas suculentas y una capa cerosa que ayuda a la planta a conservar el agua.

Las hojas son planas y lisas, alternas y sin pecíolo, con un tinte ligeramente azulado. Las hojas inferiores son escamosas y las del tallo son ovadas, con la punta afilada y dientes en forma de sierra. La rodiola florece de julio a agosto. Las flores son de un color amarillo verdoso o amarillo con cuatro sépalos y cuatro pétalos.

Las flores tienen 8 estambres y son más altas que las pistiladas. Las flores se agrupan en un capítulo semiesférico.

Los frutos son cuatro folículos unidos con muchas semillas.

Uso comestible: Las hojas, el tallo y las flores y las raíces son comestibles. Los brotes tiernos y las hojas se comen crudos o bien cocidos, como una verdura más. Las plantas más viejas son ligeramente amargas. Los tallos pueden cocerse al vapor como los espárragos. Las raíces son buenas crudas, cocidas o fermentadas como el chucrut.

Uso medicinal: La raíz de rodiola es un potente adaptógeno. Es bueno para levantar el ánimo, aumentar la concentración mental, y además controla la reacción del organismo al estrés, normalizando los niveles de las hormonas.



Los efectos de la rodiola suelen ser mejores en dosis bajas, por lo que es importante empezar con una dosis pequeña y aumentarla solo si es necesario.

Resistencia física y potencia sexual: Los atletas toman raíz de rodiola para mejorar su fuerza física y su resistencia. Aumenta los niveles de energía y disminuye los efectos del ejercicio extenuante en el organismo. Permite al atleta alcanzar un nivel mayor de esfuerzo sintiendo menos estrés físico.

También favorece la salud sexual, la libido y la resistencia. Parece que aumenta la fertilidad.

Cansancio y fatiga suprarrenal: La fatiga puede deberse a diversos factores, desde la anemia hasta un estado general de salud deficiente o incluso por estrés. Las propiedades adaptógenas de la raíz de rodiola ayudan a aumentar la energía y reducir la fatiga en la mayoría de estos casos.

Función tiroidea saludable: La raíz de rodiola favorece el funcionamiento saludable del sistema inmunitario y regula muchas de las hormonas que permiten la buena salud del organismo, incluida la tiroides.



Planta de raíz dorada, Dolina Tomanowa, [CC por SA 2.5]

Favorece una función óptima de la tiroides y ayuda a equilibrar las hormonas. Esto es parte del motivo de por qué aumenta la energía, pero también hace mucho más para ayudar a la salud de la tiroides.

Memoria y función cerebral: La rodiola aumenta la capacidad y mejora la claridad mental. Mejora la memoria, el estado de ánimo, reduce la fatiga y calma la ansiedad. Esta calma y mejora de las funciones ayuda a las personas a relajarse.

Alivia la ansiedad y la depresión: Para las personas que sufren ansiedad y depresión, la rodiola puede ser un salvavidas. Calma la ansiedad, ayuda a pensar con claridad y favorece un buen estado de ánimo. No es adecuada, sin embargo, para personas que sufren episodios maníacos. Precauciones: No tomes rodiola con antidepresivos recetados o ISRS, ya que pueden interactuar.

Trastorno por estrés postraumático (TEPT): La rodiola regula las hormonas cerebrales que causan la ansiedad, los flashbacks y otros síntomas del TEPT. Empezar con una dosis baja.

Tratamiento de la tuberculosis: Una combinación de flores de rodiola y raíz de astrágalo se ha utilizado de manera tradicional como tratamiento contra la tuberculosis. Puedes comer las flores crudas de la planta y tomar diariamente polvo de raíz de astrágalo.

Recolección: Recolecta la rodiola en otoño, después de las primeras heladas, cuando la planta ya se esté marchitando. Busca las plantas más viejas con raíces grandes, ya que estas tienen más poder medicinal. Córtalas en rodajas finas antes de secarlas. Las raíces adquirirán un color marrón claro, pero esto no supone un problema. Guárdalas envueltas en una bolsa de papel hasta tres años.

Precauciones: No utilizar si padeces un trastorno autoinmune, ya que puede desencadenar un brote. No utilizar tampoco si se toma ISRS o si se padece trastorno bipolar. No la utilices si estás tomando medicamentos para el tiroides. Consulta con un médico si tomas anticoagulantes o inhibidores de la ECA.

Puede tener efectos estimulantes, por lo que es mejor tomarlo por la mañana para no interferir con el sueño.

Sanguinaria, *Sanguinaria canadensis*

La sanguinaria se utiliza principalmente para tratar cánceres de piel, úlceras y heridas que no cicatrizan.

El zumo es rojo y tiñe rápidamente la piel. Históricamente, ha sido utilizada por la tribu algonquina para pintarse la piel con fines rituales. Pertenece a la familia de las papaveráceas.

Utilízala con mucha precaución. Esta hierba crece en matorrales húmedos, bosques secos, en llanuras aluviales y cerca de arroyos.

Identificación: La sanguinaria es una flor silvestre rizomatosa sin tallo que florece a principios de la primavera. La hierba crece de 15 a 25 cm de altura. Las hojas entran en reposo a mediados o finales del verano. Cuando la flor de la sanguinaria brota, suele estar envuelta por una hoja basal palmeada, profundamente festoneada, de color verde grisáceo. La sanguinaria tiene una flor hermafrodita de 8 a 12 frágiles pétalos



blancos, estambres amarillos y dos sépalos situados debajo de las hojas, que caen una vez abiertas las flores. La raíz es un rizoma de color rojo sangre que se ramifica.

Uso medicinal: Se recomienda precaución. La sanguinaria es una planta tóxica, y puede ocasionar problemas graves. Utiliza pequeñas dosis según el consejo de un profesional médico o busca una planta alternativa. La raíz se utiliza con fines medicinales.

Cánceres de piel, úlceras, lunares, papilomas, verrugas, eccemas y otras afecciones cutáneas: La sanguinaria sirve sobre todo para tratar los problemas de la piel. Sin embargo, debe utilizarse con precaución y en cantidades moderadas, ya que también mata las células sanas y puede causar cicatrices permanentes y descamación de la piel.

Tradicionalmente, la gente preparaba y aplicaba un ungüento de sanguinaria en la zona afectada.

Se cubría con una venda y se dejaba en la zona requerida durante una semana más o menos. Por lo general, solo es necesaria una aplicación, pero las zonas amplias, las lesiones profundas u otros casos difíciles pueden requerir aplicaciones repetidas.

La sanguinaria mata las células cancerosas o dañadas y cubre la zona con una costra.



Deja que se cure y revisa la zona para asegurarte de que se ha eliminado todo el cáncer para evitar que reaparezca. La sanguinaria también tiene propiedades antiinflamatorias, antibacterianas, antifúngicas y anestésicas que ayudan a cicatrizar la piel al tiempo que alivian el dolor. La pomada puede utilizarse para eliminar papilomas en la piel, verrugas, lunares y otras lesiones cutáneas no deseadas. Aplícala directamente sobre la lesión, manteniéndola alejado de la piel sana. Si decides utilizar esta planta, debes hacerlo con mucha precaución y en pequeñas dosis. Una vez al mes utilizo una mascarilla facial con una cantidad muy pequeña de sanguinaria (junto con otros ingredientes). Esta mascarilla es un buen ejemplo de cómo lo utilizo en dosis pequeñas y poco frecuentes.

Tratamiento de problemas respiratorios: La sanguinaria es un relajante muscular bronquial utilizado históricamente para tratar el asma, la tos ferina, la gripe y el crup.

Problemas gastrointestinales: La sanguinaria en polvo trata las hemorragias gastrointestinales, los calambres abdominales, las náuseas y los vómitos. En grandes dosis, actúa como emético, siendo causa de los mismos problemas que trata. Utilízalo con mucho cuidado o busca una alternativa.

Difteria, tuberculosis y enfermedades respiratorias: Las pequeñas dosis de decocción de sanguinaria actúan como un agente antibacteriano útil para el tratamiento de enfermedades de tipo bacteriano como la difteria, la tuberculosis, el asma, la bronquitis y la neumonía. Para las enfermedades respiratorias, tiene el beneficio añadido de limpiar la mucosidad y la congestión y suprimir la tos. Sin embargo, prefiero hacer uso de otros remedios más seguros. Para el dolor de garganta, se puede diluir la decocción en un vaso de agua y utilizarla para hacer gárgaras.



Flores de sanguinaria, por UpstateNYer, [CC por SA 3.0CC]

Problemas menstruales: Las pequeñas dosis de decocción de sanguinaria son beneficiosas para tratar problemas menstruales, como el sangrado excesivo y los calambres.

Pero prefiero utilizar otras plantas para este fin por el mismo motivo que se ha mencionado anteriormente.

Cuidado dental: Los extractos de la sanguinaria ayudan a combatir infecciones como la gingivitis y previenen la formación de caries, sarro y placa. Para ello, basta con añadir una gota de decocción de sanguinaria al dentífrico o utilizar una infusión diluida como enjuague.

Recolección: Utiliza guantes protectores para evitar que las manos se tiñan de rojo y que el medicamento se pueda absorber a través de la piel. Se recoge mejor en el otoño, cuando la fuerza de la planta está volviendo a la raíz y la parte superior se está marchitando. Desenterrar la raíz y la zona circundante, eliminando los rizomas. Deja algunas para que prosperen las plantas del año que viene. Secar para uso posterior.

Precauciones: Se recomienda tener mucha precaución. La sanguinaria es una planta tóxica que puede provocar visión de túnel, náuseas e incluso la muerte. No utilices la sanguinaria si puedes estar embarazada o estás en período de lactancia. También puede ocasionar cicatrices permanentes o desfiguración cuando se utiliza por vía tópica.

Sello de oro, *Hydrastis canadensis*

El sello de oro puede parecer algo así como un remedio milagroso. Es antiinflamatorio, antimicrobiano y aporta un refuerzo inmunológico. *Hydrastis canadensis* también se conoce como hidrastis o cúrcuma canadiense. El sello de oro pertenece a la familia de los ranúnculos, *Ranunculaceae*, aunque sus hojas y frutos se parecen algo a la frambuesa y al género *Rubus*. El sello de oro suele encontrarse en bosques frondosos, húmedos y sombríos, bajo árboles de madera dura.

Identificación: El sello de oro tiene un rizoma grueso y nudoso, de color marrón amarillento, de unos 5 cm de largo y 1,25 cm de grosor, con muchas radículas. La planta crece de 15 a 30 cm de altura. Tiene un olor fuerte y un sabor amargo. Produce un fruto de aspecto similar a la frambuesa, pero no es comestible.

La planta se distingue fácilmente de otros miembros de la familia Ranunculaceae durante el período de floración, ya que solo tiene 2 hojas alternas con lóbulos palmados en el tallo y flores solitarias de color blanco que carecen de pétalos.

Florece aproximadamente desde finales de abril hasta principios de mayo. Sus flores tienen numerosos estambres blancos que sobresalen. Los 3 sépalos caen al abrirse la flor. Su hoja basal suele ser solitaria y se desprende rápidamente dejando solo las dos hojas caulinares. Son dentadas, tienen 5 lóbulos con venas estriadas y miden de 2,5 cm a 10 cm cuando se abre la flor, pero llegan a crecer hasta 30 cm. Sus frutos aparecen primero verdes y luego maduran en un agregado de aquenios de color rojo brillante. Son visibles desde mediados hasta finales del verano.

Uso medicinal: La raíz se utiliza con fines medicinales. La dosis depende del peso de la persona y del grado de la enfermedad. Puedes utilizar dosis más pequeñas como preventivo. No tomar si padeces un trastorno autoinmune.

Utiliza el sello de oro en combinación con otras hierbas: El sello de oro se usa a menudo junto con la equinácea. Es una planta que potencia los efectos de muchas otras hierbas.

Problemas respiratorios, resfriados y gripe: El sello de oro reduce la irritación y la inflamación de las mucosas, por lo que es un complemento ideal para el tratamiento de problemas respiratorios. También es antimicrobiano y antivírico. Su eficacia está probada para los resfriados, la gripe y otros problemas respiratorios.

Infecciones bacterianas y víricas: Las propiedades antimicrobianas de la raíz del sello de oro son eficaces contra muchas infecciones bacterianas, como las vaginales, diarrea infecciosa, resfriados y gripe, las infecciones oculares y las propias del tracto urinario.



James Steakley, [CC por SA 3.0]

La raíz del sello de oro se ha utilizado tradicionalmente para las infecciones bacterianas y víricas. La infusión de sello de oro puede utilizarse como ducha. Las infecciones responden bien al uso interno y externo del extracto de sello de oro.

Erupciones cutáneas: La aplicación tópica de raíz de sello de oro trata úlceras cutáneas, forúnculos, erupciones e irritaciones cutáneas en general. Para tratar zonas amplias afectadas por infecciones o erupciones, añade un tratamiento interno de polvo de raíz de sello de oro tomado durante un máximo de tres semanas.

Los problemas de larga duración o crónicos pueden requerir varias dosis de sello de oro, seguidas de una semana de descanso. Las úlceras bucales como las aftas y otras irritaciones de las membranas mucosas de la boca se pueden tratar eficazmente con esta hierba.

Limpiar toxinas del cuerpo: El sello de oro ayuda a eliminar las toxinas del organismo y a purificar los riñones y las vías urinarias. A menudo se utiliza en combinación con otras hierbas para este fin.

Reducir el azúcar en sangre en personas que padecen diabetes: El sello de oro ayuda a estimular la producción de insulina en los enfermos de diabetes y reduce los niveles de azúcar en sangre. Las personas que padecen diabetes necesitan un estrecho seguimiento cuando se les administra sello de oro, ya que algunos han sufrido un aumento de la tensión arterial como consecuencia de la ingesta de esta hierba. Cuando la tensión arterial sea un problema, es mejor elegir otra opción.

El sello de oro no sustituye a la insulina inyectada, pero estimula al organismo a producir más insulina, de modo que las personas que padecen diabetes de tipo 2 pueden reducir sus dosis de insulina con el tiempo.

Infecciones por levaduras y hongos: El sello de oro es bueno para tratar las infecciones por hongos, el pie de atleta y las irritaciones cutáneas causadas por hongos y bacterias, como el acné. Trata la zona afectada aplicando extracto de sello de oro.



Sangrado: El polvo de sello de oro aplicado a las heridas ayuda a detener o controlar las hemorragias. También se utiliza de manera interna para controlar las hemorragias menstruales abundantes y las hemorragias internas. Tonifica los vasos sanguíneos, reduciendo rápidamente el sangrado.

Recolección: Esta planta se recolecta en otoño, cuando muere. Busca las plantas más viejas con rizomas grandes. Ten cuidado al excavar las raíces para mantener los rizomas intactos. Deja tantas raíces fibrosas como sea posible para que la planta se pueda reestablecer.

Precauciones: Las personas con afecciones autoinmunes no deben ingerir el sello de oro, ya que es un estimulante del sistema inmunitario y podría desencadenar un brote. Vigila de cerca el azúcar en sangre y la tensión arterial cuando utilices el sello de oro, ya que puede reducir los niveles de azúcar y elevar la tensión arterial.

Extracto de sello de oro: 1/2 taza (120 g) de raíz de sello de oro, molida en polvo, 2 tazas (500 ml) de agua destilada. Olla no reactiva: acero inoxidable o esmalte. Lleva el agua a ebullición y vierte el polvo de sello de oro. Reduce el fuego. Cuece a fuego lento la mezcla hasta que el agua se reduzca a una cuarta parte, dejando 1 1/2 tazas (750 ml) de líquido en la olla. Deja que la mezcla se enfríe a temperatura ambiente y, a continuación, cuela para retirar la raíz.

Guarda la mezcla en el frigorífico hasta 3 días o divídela en pequeñas porciones para conservarla en el congelador durante más tiempo.

Sello de Salomón, *Polygonatum* spp.

El sello de Salomón crece en zonas templadas. Pertenece a la familia de los espárragos y los brotes jóvenes pueden comerse de igual manera. Es una planta diferente del falso sello de Salomón, también en este libro. Se pueden distinguir fácilmente durante la floración, ya que el falso sello de Salomón tiene racimos de flores plumosas terminales con bayas rojas, mientras que el sello de Salomón presenta sus flores en forma de campana y unas bayas azul oscuro en la parte inferior del tallo.

Identificación: El sello de Salomón crece hasta 90 cm de altura y 25 cm de ancho. Los tallos se arquean con gracia y las hojas lisas de color verde claro son grandes y ovaladas, y crecen de manera alterna en el tallo. La base de la hoja sujeta el tallo y las hojas tienen venas paralelas. Las flores son de color blanco o amarillo verdoso y tienen forma tubular. Crecen en pequeños racimos de dos a 10 flores que nacen de la parte inferior del tallo, en las axilas de las hojas. Las pequeñas flores caídas en forma de campana florecen de abril a junio y producen una baya de color azul negruzco del tamaño



de un guisante pequeño. El sello de Salomón crece a partir de un rizoma grueso que se extiende bajo tierra.

Uso comestible: Los brotes tiernos se comen cocidos como una verdura más y los rizomas también pueden comerse cocidos, después de haber permanecido en agua para quitarles el amargor. Los rizomas pueden secarse, hacer un polvo con ellos y utilizarse como harina para elaborar pan. Las bayas no deben comerse y una cantidad grande de ellas puede resultar tóxica.

Como medicina: Principalmente utilizo el sello de Salomón como cataplasma o pomada para uso por vía

tópica. También puede ingerirse en forma de infusión o tintura. La mayoría de la gente utiliza el rizoma como medicina. Es una hierba con agentes lubricantes.

Previene hematomas, cura manchas y repara tejidos: Para las contusiones en la piel, las inflamaciones y edemas, infecciones, hemorroides y forúnculos, puedes probar con una cataplasma hecha con las raíces en polvo mezcladas con un poco de agua o aceite. Se puede utilizar una pomada elaborada con las hojas machacadas y aceite para tratar un ojo morado. La infusión aplicada directamente sobre la piel se utiliza para el acné y las manchas. Las personas con acné recurrente pueden utilizarla como si fuera un tónico.

Inflamaciones estomacales, disentería: La raíz del sello de Salomón tiene propiedades mucilaginosas que son antiinflamatorias y calman la irritación del tracto digestivo. Prueba la infusión de sello de Salomón para ayudar a curar problemas gastrointestinales como la indigestión, acidez, inflamaciones del tracto digestivo, diarrea y úlceras.

Problemas respiratorios, tuberculosis: Las propiedades antiinflamatorias del sello de Salomón ayudan a aliviar las vías respiratorias irritadas del sistema pulmonar, mientras que su acción expectorante afloja la mucosidad de los pulmones y ayuda al organismo a expulsarla. La infusión en frío del sello de Salomón trata tanto la tos seca como la tos productiva, las infecciones respiratorias y los dolores de garganta. Se utiliza como tratamiento eficaz para la tuberculosis y las hemorragias pulmonares. Los colonos y los nativos americanos utilizaban las raíces y flores secas y convertidas en polvo como rapé para despejar las vías nasales y bronquiales.

Traumatismos musculares, debilidad, roturas de músculos y ligamentos: Los músculos, tendones, ligamentos y articulaciones desgarrados, magullados o que han sufrido una distensión, mejoran tomando tintura de raíz de sello de Salomón fresca o una infusión. Frota la tintura o la infusión en el tejido inflamado 2 o 3 veces al día hasta que el tejido se cure. También sirve para tratar esguinces, fracturas óseas, hernias discales, dolores articulares, artritis y tendinitis. Calma la irritación y la inflamación de los tejidos conjuntivos y los cartílagos.

Problemas reproductivos: El sello de Salomón se utiliza como tratamiento para problemas reproductivos tanto en hombres como en mujeres. Ayuda a combatir la sequedad vaginal, cura los tejidos inflamados y promueve la concepción. También es eficaz para tratar los dolores menstruales y los problemas durante o después de la menopausia. Prueba la infusión de sello de Salomón o la tintura para su uso en problemas de fertilidad o problemas de eyaculación precoz.

Sistema cardiovascular, diurético y desintoxicante: El sello de Salomón actúa como tónico cardiaco para regular el corazón y reducir la hipertensión. También actúa como diurético suave para eliminar el exceso de líquidos y desintoxicar el organismo. Utiliza para ello la infusión de sello de Salomón. Consulta a tu médico si estás tomando algún medicamento con receta o tienes algún problema cardíaco.



Sedante suave: La infusión y la tintura de sello de Salomón alivian el sistema nervioso y calman el organismo. También alivia el dolor y el malestar, al tiempo que tiene un efecto tónico fortalecedor.

Refuerza el sistema inmunitario: La tintura y la infusión son útiles para regular las tensiones del sistema inmunitario. Refuerza la respuesta inmunitaria, actúa como antiinflamatorio y permite la cicatrización de los tejidos.

Recolección: Deja pasar varios años para que la planta crezca y se convierta en una gran mata que necesite ser dividida. Cosechar en el otoño, cuando las flores empiezan a marchitarse. Desenterrar los rizomas, dejando varios brotes en cada planta para una futura recolección. Secar para uso posterior.

Precauciones: No la tomes si estás embarazada o en período de lactancia. El sello de Salomón puede causar problemas a las personas que padecen diabetes, ya que reduce los niveles de azúcar en sangre e interfiere en su control. No utilizar el sello de Salomón justo antes de una cirugía. Puede interferir en el control de la glucemia durante y después de la intervención. No consumas grandes cantidades de los frutos, pues son venenosos.

Recetas: Con esta hierba, un poco cunde mucho y demasiado puede ser irritante.

Infusión fría de sello de Salomón: La infusión fría conserva más las propiedades mucilaginosas y es más beneficiosa para tratar problemas bronquiales y digestivos. Para otras afecciones, la infusión caliente funciona bien. Ingredientes: 1 1/2 cucharadita de raíz

de sello de Salomón, finamente picada, 3 tazas de agua fría. Por la noche, pon 1 ½ cucharaditas de raíz de sello de Salomón en una botella de 0,7 litros o en un tarro de un litro. Añade 3 tazas de agua fría al tarro o botella y ciérralo bien. Deja reposar la infusión toda la noche a temperatura ambiente. Al día siguiente, tómate la infusión a sorbos durante todo el día, terminando la botella entera a primera hora de la tarde. Se puede beber el té frío o calentarlo suavemente, según se prefiera.

Tabaco indio, *Lobelia inflata*

Conocido como tabaco indio debido a su uso entre las gente indigena de estados unidos, esta hierba también se conoce por los nombres de pokeweed, pukeweed, gagroot, vomitwort, asthma weed y bladderpod en ingles. Cada nombre parece referirse a una de las propiedades de la hierba, lo que las hace fácile de recordar. Pertenece a la familia *Campanulaceae* (campánulas, lobelias y parientes).

Identificación: El tabaco indio alcanza alturas de 1 a 2 pies (0.3 m a 0.6 m) y es erecto con un tallo esporádicamente hojoso. El tallo es angular con pelos blancos menos abundantes en la parte superior, lo que hace que sea suave hacia arriba y mas plumoso y rugoso hacia abajo. Las hojas son de color verde pálido o amarillento y crecen alternativamente volviendose más pequeñas a medida mientras suben el tallo. Estos tallos presentan pequeños puntos blancos a lo largo del margen y están finamente espinados. La parte superior de la hoja es casi sin pelo, mientras que la inferior es peluda a lo largo de las venas principales. Las flores delicadas son de color azul claro a violeta con un toque de amarillo. Estas flores son pequeñas, asimétricas y bisexuales.



Uso comestible: El tabaco indio no es comestible, pero las hojas se emplean para dar sabor a bebidas infusionadas. Tienen un ligero sabor amargo.

Uso medicinal: Se utiliza polvo de tabaco indio en muchos tratamientos medicinales. Puede consumirse directamente, mezclarse con un poco de agua o colocarse en cápsulas. Tradiciónalmente, se fumaban las hojas, pero es importante tener precaución por su toxicidad y los posibles efectos perjudiciales. Sus partes aéreas (hojas, vainas de semillas, flores y semillas) se utilizan principalmente con fines medicinales. A veces se las raíces se usan de forma externa.

Problemas respiratorios: *Lobelia inflata* trata problemas respiratorios como la bronquitis crónica, el asma, la pleuresía y la neumonía. Las hojas se pueden fumar, usar como té o ingerir en polvo con un poco de agua para liberar la flema del sistema respiratorio.

Para dejar de fumar: Algunas personas han encontrado éxito para superar el hábito de la nicotina utilizando el tabaco indio. La lobelina, presente en esta planta y similar a la nicotina, ayuda en la abstinencia de la nicotina. Rara vez es una estrategia exitosa, ya que esta Lobelia también contiene sustancias adictivas cuando se usa regularmente.

Antidepresivo: *Lobelia inflata* eleva el estado de ánimo de personas con trastornos de ansiedad, distimia, trastornos alimentarios, TOC y trastornos depresivos mayores.

Dolores corporales, musculares, y de articulacion: Una decocción o una pomada hecha de las raíces de *Lobelia inflata* trata el codo de tenista, lesiones por latigazo cervical, artritis y otros dolores musculares y articulares. Aplica la pomada o decocción directamente sobre la piel en la zona dolorida y frótala. Tambien se puede hacer una cataplasma con las raíces, frótandola en las partes doloridas del cuerpo.

Irritaciones ligeras de piel: Para irritaciones menores, llagas y forúnculos, haz una decocción de raíces trituradas y úsala para lavar la zona afectada, dejándola secar en su lugar.

Relajación del sistema neuromuscular: El tabaco indio es nervino y antiespasmódico, relajando los nervios, calmando los espasmos musculares y contribuyendo a la relajación.

Inducción del vómito: Para liberar venenos o sustancias dañinas ingeridas recientemente del cuerpo, el tabaco indio, también conocido como “vomitwort” en ingles, es excelente. Usa una forma concentrada en tintura para inducir el vómito.



Recolección: Lleva a cabo la cosecha a principios del verano. Utiliza guantes para evitar los pequeños pelos espinosos que pueden pinchar las manos. Recolecta flores, hojas, semillas y raíces de la planta. Sécalos antes de usarlos.

Precauciones: Debido a su contenido de lobelina, *Lobelia inflata* se considera tóxica en grandes cantidades. Comienza con dosis pequeñas y aumenta lentamente según sea necesario y solo si es necesario. Los efectos secundarios son poco comunes, pero cualquier persona puede desarrollar alergias o reacciones sin previo aviso. Debido a sus similitudes con la nicotina, puede ser tóxica para personas susceptibles, incluyendo a personas con enfermedades cardíacas, niños y mujeres embarazadas. El uso excesivo de esta hierba causará vómitos y náuseas.

Recetas. Decocción de tabaco indio: 1 onza de raíz o hojas trituradas, 1 cuarto (1 litro) de agua destilada. Hierve el agua en una olla no reactiva. Agrega la raíz triturada. Reduce el fuego a fuego lento y cubre la olla herméticamente. Cocina a fuego lento la mezcla de raíces durante 20 minutos. Retira del fuego. Cuela la decocción y desecha la raíz. Guarda la decocción en el refrigerador por hasta 3 días o congélala en porciones para un almacenamiento más prolongado. Úsala tópicamente (raíces y/o hojas) o tómala internamente (hojas) en 1/4 de taza.

Tusilago o pie de caballo, *Tussilago farfara*

El pie de caballo pertenece a la familia de las asteráceas y está estrechamente emparentada con la petasita. También se la conoce como fárfara o pata de asno, entre otras denominaciones.

Identificación: El tusilago es una planta perenne poco común. Las flores se parecen al diente de león, pero aparecen pronto, en abril, y mueren antes de que aparezcan las hojas. Crece entre 10 y 15 cm de altura y suele encontrarse en zonas abiertas con suelos alterados.

El haz de la hoja es liso, mientras que el envés está cubierto de pelos blancos vellosos. Las hojas de la parte superior de la planta son verdes, y las más cercanas al suelo son de color blanco o grisáceas. Estas hojas basales miden de 5 a 25 cm de largo y tienen los bordes dentados. Las flores individuales de color amarillo brillante miden poco más de 1 cm de diámetro y se parecen al diente de león. Su pequeña raíz blanca se extiende bajo tierra.

Uso comestible: Las hojas y las flores son comestibles. Son buenas en ensaladas (pero solo en pequeñas cantidades). Las hojas tiernas también se utilizan en sopas o guisos.

Para utilizar las hojas como verdura, lávalas después de hervirlas para eliminar el amargor. Las hojas y



flores secas o frescas pueden utilizarse para preparar un té aromático.

Uso medicinal: Tanto las hojas como las flores tienen valor medicinal, aunque las flores presentan las mayores concentraciones de compuestos medicinales. La gente no suele utilizar las raíces, pero también tienen propiedades medicinales. Esta planta tiene propiedades antiinflamatorias y antitusivas, debido a que contiene mucílagos y taninos.

Asma, tos ferina, laringitis, tos corriente, enfisema y congestión bronquial: El nombre botánico *Tussilago* significa «disipador de la tos», y cumple bien su función. Utiliza esta planta para aliviar la congestión y expulsar la mucosidad. Es especialmente útil para la tos crónica como el enfisema y la tos ferina.



La decocción de tusilago, tomada a lo largo del día, se utiliza como remedio para la tos crónica por diferentes causas.

Eccemas, llagas e inflamaciones cutáneas: Las flores, preparadas en una cataplasma, son útiles para aplicarlas directamente sobre inflamaciones de la piel, llagas y eczemas.

Precauciones: Las hojas de tusilago contienen pequeñas cantidades de compuestos tóxicos, que se destruyen con la cocción. Consume las hojas crudas con moderación. Hierve, escurre y aclara cuando las tomes como verdura.

Recetas. Decocción de tusilago: 28 g de hojas de tusilago, 1 litro de agua y miel cruda, al gusto. Introduce las hojas de tusilago en el agua y lleva a ebullición. Reduce el fuego y hierve la decocción hasta que el agua se reduzca a la mitad. Deja que se enfríe la decocción y cuela las hierbas. Se puede endulzar la decocción con miel cruda si se desea. Puede resultar amarga, dependiendo de la edad de las hojas. Bebe 1/4 de taza (60 ml) cada vez, a lo largo del día o según sea necesario para obtener alivio.

Uña de gato, *Uncaria tomentosa*

Es una planta de gran utilidad y procuro tenerla a mano. Pertenece a la familia de las *Rubiaceae*.

Identificación: La uña de gato, *Uncaria tomentosa*, es una enredadera leñosa tropical cuyas espinas ganchudas en forma de garra le dan nombre. La enredadera crece hasta una longitud de 30 m, trepando por todo lo que encuentra a su paso.

Las hojas alargadas de color verde brillante crecen en pares opuestos. Tienen un borde liso que puede ser redondeado o puntiagudo. Las flores son amarillas, tienen cinco pétalos y forma de trompeta. Las púas tienen forma de gancho y recuerdan a la uña de un gato.

Uso medicinal: Se utiliza la corteza interna de la parra o la raíz. Se toma en polvo, en cápsulas, en infusión o en tintura de doble extracción.

Tratamiento y prevención del cáncer: La uña de gato previene y ayuda a tratar el cáncer. Contiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antitumorales que impiden el desarrollo de células cancerosas en el organismo. Ayuda al sistema inmunitario a combatir las células cancerosas mejorando la función de los glóbulos blancos. Las personas bajo tratamiento de quimioterapia afirman que ayuda a aliviar el dolor y otros síntomas relacionados con los fármacos que se utilizan.



Síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn, colitis, úlceras y otros problemas gastrointestinales: La uña de gato ayuda al sistema digestivo, aliviando la inflamación del estómago y los intestinos. Tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas y antivirales que ayudan al organismo a combatir las causas subyacentes. Ayuda con las enfermedades de los intestinos, el estómago y el hígado, al tiempo que restaura la flora natural del organismo y trata el sistema digestivo.

Enfermedades antiinflamatorias y autoinmunes: La inflamación es una de las causas de muchas enfermedades corporales, como las de tipo autoinmune, la artritis y las cardiopatías. La reducción de la hinchazón en articulaciones, heridas y órganos corporales ayuda al cuerpo a curarse más rápidamente y reduce el dolor. Todavía se está investigando su uso en ciertas enfermedades autoinmunes, y hay quien recomienda no tomarlo si se tiene una de estas afecciones debido a la forma en que refuerza el sistema inmunitario.

Artrosis y artritis reumatoide: Las propiedades

antiinflamatorias de esta hierba son muy beneficiosas para la artrosis y la artritis reumatoide. Calma la inflamación, reduce la hinchazón y alivia el dolor asociado.

Potente antiviral: La uña de gato es muy útil en el tratamiento de enfermedades víricas debido a sus glucósidos de ácido quinóvico. Se utiliza para tratar herpes, Epstein-Barr, hepatitis B y C, VPH, VIH, dengue y otras enfermedades víricas. Yo lo utilizaría contra cualquiera de las enfermedades víricas tropicales, dada la necesidad.

Ayuda al cuerpo a sanarse y para el síndrome de fatiga crónica: Sus propiedades antiinflamatorias y antibacterianas ayudan al organismo a no contraer una infección y calman la respuesta del cuerpo, contribuyendo a la curación. También ayuda a las personas con síndrome de fatiga crónica.

Reduce la tensión arterial: La uña de gato aumenta la circulación por todo el cuerpo y ayuda a bajar la tensión arterial a las personas con hipertensión.

Favorece el sistema inmunitario y ayuda en caso de exposición al moho: La uña de gato contiene isopteropodina, que ayuda a aumentar el recuento de glóbulos blancos del organismo, elimina los radicales libres y ayuda a combatir las infecciones. Sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes son buenas ante la exposición a las micotoxinas.

Regula las hormonas femeninas y el ciclo menstrual: La uña de gato ayuda a regular las hormonas femeninas que mantienen la regularidad del ciclo menstrual y contribuye a aliviar la hinchazón, los calambres y los cambios de humor. Si estás embarazada o intentando concebir, debes evitar esta planta. Puede provocar abortos e impedir la concepción.

Desintoxicación: La uña de gato es una aliada para desintoxicar todo el organismo y limpiar la sangre y la linfa. Es excelente para eliminar del organismo las toxinas, fármacos, metales pesados y otras sustancias extrañas. También potencia el correcto funcionamiento de los riñones, el bazo, el páncreas y el sistema digestivo gracias a sus efectos depurativos.

Precauciones: No tomes uña de gato si estás embarazada, en período de lactancia o buscando un embarazo. No tomar si padeces un trastorno autoinmune. Puede provocar un brote. Consulta a tu médico si estás tomando anticoagulantes o cualquier otro medicamento con receta, ya que interactúa con algunos. Los efectos secundarios pueden incluir náuseas, diarrea y mareos.

Yerba santa, *Eriodictyon californicum*

La yerba santa es mi planta favorita para acabar con la mucosidad. La planta a la que aquí nos referimos es un arbusto perenne originario del chaparral costero y los bosques de secuoyas del noroeste del Pacífico. Existen otras plantas que reciben el nombre de yerba santa, de modo que hay que tener precaución a la hora de identificarla. Pertenece a la familia de las hidrofiláceas.



Levi Clancy, [CC por SA 4.0]

Identificación: La yerba santa crece en pequeñas colonias a lo largo de laderas secas y rocosas, crestas y colinas. Es especialmente común en emplazamientos orientados al este y al sur. Crece de 0,9 m a 2,4 m de altura, con muchas ramas rectas y salientes. Sus hojas, largas y lanceoladas, son de color verde oscuro y nacen de un tallo corto. Las hojas más maduras suelen ser pegajosas al tacto e incluso puede parecer que tengan hollín. Esto se debe a un hongo común que se forma en los arbustos maduros de la yerba santa.

Las flores rosas y moradas de esta planta florecen en primavera. El fruto gris rodea una pequeña cápsula semillera que contiene pequeñas semillas negras y duras. El arbusto en sí es una fuente ocasional de nutrición para algunos animales, especialmente los ciervos durante el invierno, pero las hojas tienen un olor acre y desagradable y son de sabor amargo.

Uso comestible: Sorprendentemente, debido a las hojas amargas, el extracto de yerba santa se puede utilizar como un potenciador del sabor que sirve para enmascarar sabores desagradables. Para hacer el



Yerba santa, Breck Breckenridge, [Public Domain]

extracto, toma aproximadamente 28 gramos de hojas y colócalas en un tarro de cristal. Vierte agua hirviendo en la parte superior y deja reposar toda la noche. Colar y guardar el extracto. Utilízalo para enmascarar sabores desagradables en tisanas o extractos.

Uso medicinal: Las hojas se utilizan con fines medicinales.

Mucosas, asma, fiebres, alergias, sinusitis e infecciones respiratorias: La yerba santa contiene químicos que alivian y aflojan la mucosidad en el pecho y los senos paranasales cuando se padecen infecciones, resfriados, alergias, etc. Yo utilizo una tintura de hojas muy eficaz para secar la mucosidad, pero también se puede aplicar una cataplasma machacando las hojas remojadas y frotándolas sobre el pecho.

Alivio tópico de la piel y el dolor: Las hojas de yerba santa pueden aliviar la artritis y los espasmos musculares si se aplican directamente sobre la zona afectada. Las hojas maduras deberían adherirse de forma natural a la piel gracias a su residuo pegajoso.

Bajar la fiebre: La tisana de yerba santa puede utilizarse para aliviar la fiebre.

Enjuague bucal: Se puede conseguir un refrescante enjuague bucal natural haciendo bolas con las hojas lavadas y dejándolas secar al sol. Una vez secas, masticar estas bolas. Al principio el sabor es amargo, pero tras masticar brevemente, escupe la bola de hojas y bebe un poco de agua. Luego se percibe un agradable dulzor natural.



Walter Siegmund, [GNU 1.2]

Precauciones: La yerba santa puede afectar negativamente a la capacidad del organismo para asimilar el hierro y otros minerales importantes, por lo que no se aconseja su uso a mujeres lactantes o embarazadas.

Árboles y Arbustos

Hojas de Árbol

Roble
Aliso
Avellano
Lilo
Chokeberry Negro
Ginkgo biloba
Carpe
Tilo
Álamo Temblón
Álamo
Espino
Olmo
Liquidambar Styraciflua
Sauce
Abedul

Abedul, *Betula* spp.

Los abedules son miembros de la familia *Betulaceae* y están emparentados con los alisos y los avellanos. Existen más de 60 especies en todo el mundo.

Identificación: Los abedules son de hoja caduca y crecen con rapidez, pero no alcanzan la altura de muchos árboles. La mayoría medirán 9,1 m de altura o menos, aunque el abedul amarillo y el abedul de papel alcanzan unos 24 m. Suelen crecer en rodales (agrupaciones).

Los abedules suelen tener varios tallos o troncos principales, lo que da al árbol una forma irregular. Algunas parecen tupidas, otras tienen una corona redondeada. La corteza de abedul puede ser muy heterogénea. El abedul del papel tiene una corteza fina y blanca que se desprende en tiras que recuerdan al papel. La corteza del abedul amarillo se enrosca en pequeñas tiras de color bronce. Los abedules de río maduros tienen una corteza escamosa de color gris negruzco. Las hojas del abedul son alternas, dentadas y pinnadas.



Las hojas son ovales o triangulares, anchas en la parte superior y puntiagudas en el extremo. Los abedules tienen flores masculinas y femeninas en el mismo árbol. Las flores masculinas aparecen a finales del verano y permanecen en el árbol. Las flores femeninas son amentos verdes más pequeños que se forman en el extremo de la rama. Una vez polinizadas, se vuelven cónicas, se abren y se caen.

Como alimento y otros usos: La savia del abedul se puede extraer y convertir en jarabe. La savia también puede consumirse tal cual. Es nutritivo, contiene

vitaminas, minerales y aminoácidos. La corteza interna del abedul contiene xilitol, un edulcorante que también elimina las bacterias no deseadas de la boca cuando se utiliza por vía oral (como los chicles). La corteza se utiliza para hacer cestas y recipientes y la corteza de abedul es un excelente encendedor.

Uso medicinal: Las hojas, las ramitas, los amentos, la corteza, las yemas y la savia se utilizan con fines medicinales. Tienen propiedades antiinflamatorias, astringentes y diuréticas. El abedul contiene salicina, que ayuda a aliviar el dolor y es anticoagulante. La corteza interior de abedul también contiene betulina, que es un triterpeno y se extrae mejor en aceite, vinagre o alcohol, ya que no se extrae bien en agua. La mejor forma de utilizarlo es como ácido betulínico. El hongo chaga, que crece en los abedules, es una buena fuente de ácido betulínico. Este ácido es antivírico, anticancerígeno y antibacteriano.

Antiinflamatorios, artritis, eczemas y dolores musculares: Las hojas, brotes, corteza y ramitas de abedul tienen propiedades antiinflamatorias que se obtienen fácilmente hirviéndolos. Una infusión o decocción medicinal puede utilizarse internamente o como lavado sobre la piel. Se utiliza para tratar la artritis, el dolor de las articulaciones, el eccema y los músculos doloridos. Puedes preparar un ungüento con aceite de abedul en infusión hecho con las yemas.

Diurético, edema, problemas de corazón y riñón: Las propiedades diuréticas del abedul ayudan al organismo a liberar el exceso de líquidos, lo que contribuye a bajar la tensión arterial y ayuda a los riñones. El abedul también ayuda a reducir el colesterol y a deshacer los cálculos renales.

Infecciones urinarias y renales: La corteza de abedul es útil en el tratamiento de las infecciones urinarias y la cistitis. En primer lugar, ayuda a eliminar el exceso de agua del organismo, aumentando el flujo de la orina y expulsando las infecciones. Tiene propiedades antiinflamatorias y antibacterianas que ayudan a tratar la enfermedad subyacente.

Estimula el sistema digestivo: Los extractos de abedul estimulan el sistema digestivo y facilitan la digestión. Sus propiedades antiinflamatorias son beneficiosas para calmar el sistema digestivo y aliviar los calambres, el dolor abdominal, la hinchazón y la diarrea.

Prueba la siguiente receta de extracto de vinagre de hoja de abedul.

Tos y congestión: El extracto de vinagre de hojas de abedul, cuya receta se encuentra a continuación, es eficaz en el tratamiento de la tos. Añade las hojas a un vapor de agua e inhala para aliviar la congestión.

Quemaduras y daño por congelación: La corteza interna del abedul es útil en el tratamiento de congelaciones y quemaduras. Calma la piel dañada, reduce el dolor y la inflamación, y favorece la cicatrización cutánea. Se extrae la corteza del árbol y se tritura hasta obtener una pulpa, añadiendo savia del árbol si es necesario, para formar una masa húmeda.

Aplica la pulpa sobre la piel dañada y cúbrela con un paño limpio. Si la zona está infectada, utiliza del mismo modo una cataplasma de hojas y brotes.

Favorece el sistema inmunitario: La tisana de hojas de abedul es excelente para reforzar el sistema inmunitario. Es antiinflamatoria, antibacteriana y contiene muchas vitaminas, minerales, saponinas, flavonoides, taninos y otros compuestos que resultan excelentes para el sistema inmunitario. Ayuda a limpiar y sanar el organismo.

Cáncer: En la actualidad, el ácido betulínico del abedul se está investigando como medicamento contra el cáncer. El hongo chaga, que crece en los abedules, transforma la betulina del abedul en ácido betulínico. Véase la página 264 para más información sobre este hongo.

Recolección: Cosecha la savia a principios de primavera, y las yemas y ramas a finales, antes de que se abran las yemas. Recoge la corteza interior en primavera u otoño.

Recoge las hojas de abedul en verano, cuando están frescas y sean de un color verde brillante, mejor por la mañana, antes de que el calor disipe su aceite. Utilízalas frescas o sécalas para poder utilizarlas en el futuro. Pela la corteza en tiras finas poco profundas utilizando un cuchillo afilado.

Precauciones: La hoja de abedul se considera segura para uso externo e interno. Sin embargo, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia no deben utilizarlo.

Algunas personas son alérgicas al abedul y no deben hacer uso de este árbol. Las hojas de abedul pueden aumentar la retención de sal en el organismo e incrementar la tensión arterial en personas propensas. Evita el abedul si padeces hipertensión. No utilizar si

tomas diuréticos. Bebe mucha agua cuando consumas abedul en cualquiera de sus formas.



Recetas. Extracto de vinagre de hojas de abedul: Hojas de abedul machacadas, vinagre de sidra de manzana. Aplastar las hojas de abedul y rellenar un tarro hasta tres cuartas partes de su capacidad. Cubrir las hojas con vinagre de sidra de manzana y remover para que se suelten las burbujas de aire. Añade más vinagre hasta que el tarro esté lleno. Tapa bien. Deja las hojas en remojo de 4 a 6 semanas, agitando el tarro cada uno o dos días. Cuela las hojas y etiqueta el vinagre. Utiliza el vinagre con las comidas, en aliños para ensaladas, o bébelo mezclado con agua con las comidas. Dura 1 año.

Aceite de hojas de abedul o extracto de corteza interna: Llena un tarro hasta las tres cuartas partes con hojas de abedul frescas o corteza interior. Cubre las hojas con aceite de oliva ecológico o aceite de almendras y llénalas hasta arriba. Tapa el tarro, colócalo en un lugar soleado en el alféizar de una ventana y déjalo reposar de 6 a 8 semanas, agitando el tarro cada uno o dos días. Cuela el aceite en un tarro de cristal con tapa hermética y etiquétalo. Guárdalo en un lugar fresco y oscuro.

Abeto balsámico, *Abies balsamea*

El abeto balsámico es popular como árbol de Navidad. También se conoce como pino abeto, abeto o pino plateados. Se reconoce fácilmente por su forma cónica, sus hojas cortas en forma de aguja y su fragancia a abeto. Pertenece a la familia *Pinaceae*.



Conos de semillas de abeto balsámico con resina, Cephas - Obra propia, [CC por SA 3.0]

Identificación: La mayoría de los abetos balsámicos alcanzan de 13,7 m a 19,8 m de altura en la madurez. Los árboles de Navidad que se venden para interior tienen pocos años y aún están inmaduros. El árbol crece con la forma clásica del árbol de Navidad, aunque los árboles que se cultivan para la venta están modificados. En la naturaleza, el árbol forma una copa estrecha más redondeada que la única punta que presentan la mayoría de los árboles comerciales. Las hojas son acículas planas, cortas, de color verde oscuro, de unos 2,5 cm de largo y de color azul plateado en el envés.

La corteza es lisa y gris con ampollas llenas de resina que forman un aspecto rugoso y escamoso en los árboles más viejos.

Los conos de las semillas miden entre 3,75 cm y 7,5 cm de largo y son de color morado oscuro, se vuelven marrones y se abren para liberar las semillas cuando maduran. Las semillas son aladas y salen en septiembre.

Uso medicinal: Las hojas y las ramitas se pueden utilizar para hacer infusiones, tinturas y extractos medicinales, y la brea se utiliza tal cual o para hacer una infusión medicinal. Tiene propiedades antibióticas, analgésicas y anticancerígenas. El aceite esencial destilado y el aceite también contienen valiosos compuestos medicinales. El aceite esencial destilado es el más fuerte, pero puede utilizarse aceite extraído si no se dispone de equipo de destilación.

Curación e infecciones. Cortes, llagas, heridas y abrasiones: La brea o resina de abeto balsámico es fácil de usar tal cual se encuentra en la naturaleza en cortes, llagas y heridas de todo tipo. Cubrir la zona afectada con la brea. Forma una cubierta protectora, ayuda a prevenir y curar infecciones, y contribuye a que las heridas cicatricen rápidamente. Tiene propiedades antisépticas y cicatrizantes. En el caso de

cortes grandes, válete de su pegajosidad para «pegar» los bordes de la herida y ayudar a que cicatrice una vez limpia. El aceite en infusión también puede aplicarse en caso de infección.

Labios agrietados y herpes labial: En invierno, aplica un poco de brea de abeto balsámico en los labios para evitar que se sequen. Si tienes los labios agrietados o un herpes labial, la resina ayuda a que la zona cicatrice rápidamente.

Bronquitis, tos y dolor de garganta: Para la congestión bronquial y torácica, la tos, la tuberculosis y el dolor de garganta, utiliza la tintura de abeto balsámico o una tisana de la brea. Si se utiliza una infusión, tomar a sorbos según sea necesario para calmar el dolor de garganta, la tos y los espasmos bronquiales. Otro tratamiento para la congestión bronquial consiste en añadir agujas de bálsamo al agua y utilizarla en un baño de vapor o en la sauna. Los aceites esenciales de las agujas harán el aire más respirable y aflojarán la flema de los pulmones, facilitando la respiración.

Gonorrea: Una tisana de brea de abeto balsámico ayuda a curar la gonorrea.

Agente anticancerígeno: El aceite esencial de abeto balsámico posee numerosas propiedades anticancerígenas y antitumorales. El aceite detiene el crecimiento de las células cancerosas, impide que el cáncer se extienda y elimina las células tumorales existentes. El aceite también tiene propiedades antiinflamatorias, que calman la inflamación de la piel de la zona. La dosis habitual es tomar una o dos gotas de aceite esencial de abeto balsámico destilado en una cucharada sopera (15 ml) de aceite de oliva ecológico o añadir una o dos gotas a una taza (250 ml) de infusión de abeto balsámico. Se utiliza de dos a tres veces al día. Empieza con una gota y aumenta a dos cuando estés seguro de que no eres alérgico. El aceite esencial de abeto balsámico puede utilizarse junto con los tratamientos convencionales contra el cáncer.



Dolores musculares y corporales: El aceite esencial de abeto balsámico es un excelente analgésico para los dolores musculares y corporales. Aplica una pequeña cantidad del aceite esencial diluido (diluye siempre los aceites esenciales en un aceite portador) en la zona dolorida y realiza un suave masaje.

Recolección. Para cosechar la brea del abeto balsámico: La brea se encuentra contenida en ampollas en la corteza de los árboles. Basta con abrir las ampollas con un cuchillo, haciendo una ligera incisión. Si la ampolla se abre con fuerza, la brea puede salir disparada. Es clara, líquida y pegajosa. Cuando hace frío, su textura es espesa y casi gelatinosa. Recojo la brea en un pequeño tarro de cristal con tapa hermética.



Para cosechar hojas de abeto balsámico: Las hojas jóvenes y los brotes son los mejores para preparar tisanas y tinturas. Lo mejor es cosechar las hojas y los brotes jóvenes en primavera. Utilízalas frescas para hacer tinturas y seca algunas hojas para poder utilizarlas durante todo el año.

Recetas. Tisana de brea de abeto balsámico: Disuelve una pequeña cantidad de brea de abeto balsámico, aproximadamente de 1/8 a 1/4 de cucharadita (de 0,5 ml a 1 ml), en una taza (250 ml) de agua tibia o una tisana. Beber la infusión de brea según sea necesario para calmar el dolor de garganta y los espasmos bronquiales.

Aceite extraído de abeto balsámico (extracción en frío o en caliente). Extracción en frío: Hojas, ramitas o corteza de abeto balsámico secas, aceite de oliva ecológico u otro aceite portador adecuado. Llena un tarro de cristal hasta los dos tercios con agujas secas de abeto balsámico y pequeños trozos de ramitas o corteza. Cubre las agujas y ramitas de abeto con el aceite de oliva, llenando el tarro hasta 1,25 cm de la parte superior. Remueve el aceite y las hierbas para asegurarte de que no queden bolsas de aire. Coloca el tarro en una ventana soleada durante 6 a 8 semanas. Pasa el aceite por un colador fino para eliminar las hojas, las ramitas y la corteza. Guárdalo en un lugar fresco y oscuro. Puedes utilizar el aceite durante un año.

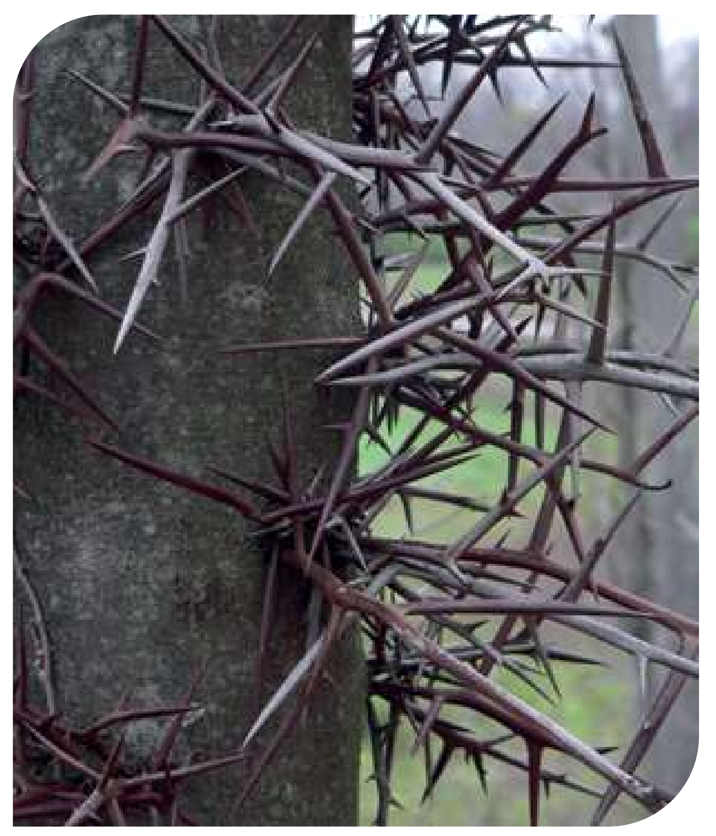
Extracción en caliente: Introduce las hierbas y el aceite en la parte superior de un baño maría. Calentar a fuego lento. Calienta el aceite y las hierbas lentamente durante 2 horas, comprobando con frecuencia. Tiene que calentarse muy suavemente, sin llegar a hervir. Pasar el aceite por un colador fino o una gasa. Retira las hierbas. Guárdalo en un lugar fresco y oscuro. Puedes utilizar el aceite durante un año.

Acacia de tres espinas, Algarrobo, *Gleditsia triacanthos*

La acacia de tres espinas es un árbol caducifolio de la familia de las *Fabaceae*. También se conoce como algarroba. Las hojas se vuelven de un color amarillo brillante en otoño. La acacia de tres espinas se encuentra sobre todo en suelos húmedos y fértiles, en bosques de tierras altas, laderas rocosas, campos con solera, llanuras aluviales de ríos y tierras bajas ricas y húmedas.

Identificación: Estos árboles pueden alcanzar una altura de casi 30 m y crecen rápidamente. Son propensos a perder grandes ramas en las tormentas de viento. Las ramas presentan espinas gruesas y ramificadas de hasta 7,5 cm de largo. La corteza es de color negruzco o pardo grisáceo, con manchas lisas, largas y en forma de placa, separadas por surcos.

Sus afiladas espinas crecen en el tronco principal y en las bases de las ramas. Las ramitas de un año tienen una espina individual, pero las ramas más viejas las tienen dispuestas en grupos de tres. Las espinas crecen a partir de la madera y disminuyen en número a medida que el árbol envejece. Las espinas jóvenes son verdes, pero maduran y se vuelven rojas, marrones o grises.



Espinas de Gleditsia triacanthos*, Greg Hume, [CC por SA 3.0]*



Las hojas son caducas, alternas, compuestas pinnadas o bipinnadas y miden de 10 cm a 20 cm de largo. Suelen tener de 3 a 6 pares de ramas laterales, con pares de foliolos brillantes de color verde oscuro. Las pequeñas y numerosas flores son de color amarillo verdoso y cuelgan en racimos. Miden de 5 cm a 12,5 cm de largo, son estaminadas (masculinas) o pistiladas (femeninas) y nacen en árboles separados. Sin embargo, cada árbol tendrá unas cuantas flores perfectas (masculinas y femeninas). Las flores de la acacia de tres espinas desprenden una agradable fragancia. Los frutos son vainas aplanadas en forma de tira de 15 a 40 cm de largo y de 2,5 a 3,75 cm de ancho.

Son de color marrón oscuro en la madurez, colgantes y normalmente retorcidas o en espiral, con una pulpa pegajosa, dulce y sabrosa. Las semillas del interior de la vaina tienen forma de judía y miden entre 0,8 cm y 0,75 cm de largo. Los árboles florecen entre los meses de mayo y junio y dan fruto de septiembre a octubre. A veces, las vainas permanecen en el árbol hasta febrero.

Uso comestible: Las semillas y las vainas son comestibles. Las semillas jóvenes saben a guisantes crudos. Las semillas pueden tostarse y hacer de sucedáneo del café. La pulpa de las vainas jóvenes es dulce y puede comerse cruda o prepararse como bebida. Cuando las vainas maduran, la pulpa se vuelve amarga.



Árbol de Gleditsia triacanthos*, de Famartin - trabajo propio*

Uso medicinal: Las principales propiedades medicinales de la acacia de tres espinas son anestésicas, antisépticas, anticancerígenas y digestivas.

Tos, resfriados y dolor de garganta: Una infusión de corteza y raíces sirve para tratar resfriados y tos. La corteza interna es útil para tratar los dolores de garganta.

Tratamiento para el cáncer: Las hojas, la corteza interna y las espinas son eficaces contra el crecimiento de las células cancerosas. Con las hojas y la corteza interior se prepara una decocción que inhibe el crecimiento de las células cancerosas.

Viruela y sarampión: Las vainas de las semillas ayudan en el tratamiento de la viruela y el sarampión. Añade agua suficiente para 1/2 cucharadita (2,5 g) de polvo de acacia de tres espinas con un poco de miel (véase la receta más abajo) para hacer un sirope espeso o utiliza la pulpa de la vaina fresca.

Indigestión y tos ferina: La infusión de la corteza con miel se utiliza para tratar tanto la indigestión como la tos ferina.

Recetas. Extracto de acacia de tres espinas: 750 ml de hojas y espinas trituradas, 1 litro de vodka de 80-100 grados. Coloca las hojas y las espinas de la acacia en un tarro de un 1 litro, llenándolo hasta 3/4 de su capacidad. Llena el tarro con vodka u otro alcohol adecuado para beber. Tapar bien el tarro. Coloca el tarro en un lugar cálido y soleado, como el alféizar de una ventana, y deja macerar las hierbas de 4 a 6 semanas, agitándolas cada uno o dos días. Pasa el alcohol por un colador fino o un filtro de café para eliminar las hojas y las espinas. Se debe conservar en un lugar fresco y oscuro, dura hasta 7 años.

Polvo de semillas de acacia de tres espinas: Para preparar polvo con las vainas, hay que hervirlas, ponerlas en remojo y retirar las semillas. A continuación, seca y tritura las vainas.

Pon agua a hervir en una olla y añade las vainas. Apaga el fuego y déjalas en remojo durante al menos 4 horas, o toda la noche. Parte las vainas longitudinalmente y retira las semillas. Las semillas se pueden tirar. Se pican las vainas en trozos pequeños. Deshidrata los trozos de vaina a fuego lento (60 grados Celsius). Se muelen las vainas secas en un molinillo de café o en un mortero hasta obtener un polvo fino.

Álamo balsámico, *Populus balsamifera*

El álamo balsámico pertenece a la familia de las *Salicaceae* (sauce). También se conoce comúnmente como chopo. Tiene usos similares a los del álamo negro (también en este libro). Le gustan los lugares húmedos a lo largo de los ríos y en las llanuras aluviales.

Identificación: Si vives en una zona donde crece este árbol, probablemente ya lo sabrás identificar. *Populus balsamifera* es un árbol caducifolio de hasta 30 m de altura. Tiene una corteza marrón en las ramas el primer año que se vuelve gris a medida que envejece.



Este árbol de crecimiento rápido puede ganar unos 0,3 m de altura cada año. Las hojas son simples, dentadas y alternas, estrechas o ampliamente ovaladas y puntiagudas. Miden de 4,5 cm a 7,5 cm de ancho. Sus bases se estrechan en forma de corazón y suelen ser redondeadas en la base. La parte inferior es blanquecina o verde pálido y la superior verde brillante. Sus flores nacen en amentos. Los amentos masculinos miden de 2,5 cm a 5 cm de largo. Los amentos femeninos miden casi 7,5 cm de largo. Florecen a mediados de la primavera. Sus frutos son cápsulas en forma de huevo con dos o tres carpelos cada una. Suelen ser peludas.



Uso comestible: Se puede secar la corteza interna del álamo balsámico y molerla hasta obtener una harina para utilizarla como espesante o añadirla a la harina para hacer pan. Los amentos se pueden comer cocinados o crudos.

Uso medicinal: La corteza interna, los brotes de las hojas y la resina se utilizan con mayor frecuencia.

Tos, resfriados, bronquitis y enfermedades respiratorias: La corteza interna y las yemas del álamo balsámico han demostrado ser un tratamiento muy eficaz contra las enfermedades respiratorias. Tienen un efecto antiinflamatorio que alivia las vías respiratorias, mientras que la hierba ayuda a expulsar la mucosidad y ayuda con el dolor y la fiebre. También tiene efectos antimicrobianos que combaten las causas de la enfermedad. En caso de congestión grave, prueba con un tratamiento de vapor. Pon los brotes de álamo balsámico en agua hirviendo e inhala el vapor enfriado. Ayuda a desprender la flema y proporciona un alivio rápido.

Artritis: El álamo balsámico reduce el dolor y la inflamación de las articulaciones con artritis. Para el dolor articular, prueba a beber una infusión de corteza interna a diario y a utilizar los brotes como aceite infusionado o pomada por vía tópica.

Afecciones cutáneas: Para enfermedades de la piel, piel inflamada, cortes, heridas, quemaduras, hematomas, acné, erupciones y otras afecciones cutáneas, el álamo balsámico es un buen tratamiento herbal. La resina de los brotes alivia e hidrata la piel irritada y las quemaduras, y la infusión es un buen limpiador para las irritaciones cutáneas en general. Alivia el dolor y el picor a la vez que calma la inflamación. La resina puede utilizarse fresca o extraída con alcohol.

Cosecha y precauciones: Ver álamo negro.

Álamo temblón, *Populus tremuloides*

El álamo temblón pertenece a la familia *Salicaceae* (sauce). Es un árbol caducifolio nativo de las regiones más frescas de América del Norte. También se conoce como Trembling aspen y American aspen en ingles. Es una de varias especies denominadas como álamo. El árbol recibe el nombre de "temblón" debido a sus pecíolos flexibles y aplanados, que hacen que sus hojas tiemblen con el viento. Las hojas se vuelven de un brillante color amarillo en otoño.



Identificación: El álamo temblón es un árbol nativo que suele alcanzar alturas de 20 a 50 pies (15 metros) con una copa redondeada. Sus raíces laterales pueden extenderse más de 100 pies (30 metros), y un bosquecillo de álamos puede ser solo un clon de un individual original. La corteza suele ser de color blanquecino y a menudo se pela y es delgada, volviéndose más gruesa y surcada con la edad, especialmente hacia la base del árbol. Sus hojas son simples, caducas y tienen forma ovada a casi redonda. Por lo general, miden de 1 1/2 a 3 pulgadas (7.75 cm a 7.5 cm) de largo con pequeños dientes redondeados en los márgenes. Las hojas son de color verde oscuro y brillantes en la parte superior

y verde pálido en el envés. Las flores masculinas (estaminadas) y las flores femeninas (pistiladas) están en árboles separados. Las flores de cada tipo se encuentran en amentos colgantes. Los pequeños frutos son cápsulas estrechamente ovoides en forma de botella que miden casi de 0.2 a 0.3 pulgadas (0.5 cm a 0.75 cm) de largo. Se abren para liberar las semillas. Cada semilla tiene un penacho de largos pelos sedosos blancos que son fácilmente transportados por el viento.

Uso comestible: Al igual que muchas cortezas internas, la corteza del álamo temblón se puede secar y moler en polvo para agregar a la harina. Se puede comer cruda o cocida en cantidades moderadas y sirve como buen espesante para sopas y guisos. La savia se puede extraer y utilizar para beber o como saborizante. Los amentos se pueden comer crudos o cocidos.

Uso medicinal: Se utiliza para tratar heridas, problemas cutáneos y problemas respiratorios, y se valora por sus propiedades antisépticas y analgésicas.

Artritis reumatoide: La corteza del álamo temblón contiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas, siendo una combinación poderosa para tratar la artritis reumatoide. Se puede usar externamente en una articulación dolorosa, así como internamente.



Sabañones, heridas y hemorroides: La infusión de corteza de álamo temblón es un buen tratamiento externo para sabañones, heridas y hemorroides. La aplicación en la piel reduce la hinchazón, aumenta el flujo sanguíneo y desinfecta la herida. Para una herida infectada, aplique una cataplasma hecha de raíces trituradas en la herida y sujete con un paño limpio.

Problemas respiratorios, tos y fiebres: Para la tos, resfriados, congestión y otros problemas



respiratorios, pruebe una infusión de corteza de álamo temblón. Trata la tos y la congestión debido a sus propiedades antiinflamatorias. También reduce eficazmente las fiebres.

Problemas menstruales y menopausia: Para problemas menstruales y la menopausia, pruebe una combinación de álamo temblón y cohosh negro. Juntos actúan para aliviar el dolor y los calambres, los sofocos, la irritabilidad, los sudores nocturnos, los dolores de cabeza, las palpitaciones cardíacas, la sequedad vaginal y la confusión mental. Equilibran las hormonas y normalizan los ciclos menstruales. No use cohosh negro para tratar a mujeres con endometriosis.

Recolección: Siempre tenga cuidado al cosechar la corteza de los árboles. La corteza tomada de manera demasiado liberal mata la rama o, si se toma del tronco, puede matar al árbol. Solo retire una rama lateral del árbol, luego retire la corteza y séquela para usarla más tarde.

Aliso rojo, *Alnus rubra*

El aliso rojo es un árbol distintivo originario de la costa noroeste de América del Norte. Es una especie de hoja ancha caducifolia de la familia *Betulaceae* (abedul) y recibe su nombre por la característica coloración rojo oxidado que se desarrolla en la corteza magullada o raspada.

Identificación: El aliso rojo crece rápidamente y generalmente alcanza alturas de 25 a 50 pies (7.6 metros a 15 metros). Los árboles que crecen en el bosque desarrollan un tronco cónico que se extiende hasta una corona estrecha y redonda, mientras que los árboles que crecen en áreas abiertas tienen una corona



Aliso rojo, por Walter Siegmund, [GNU FDL 1.2]

ancha en forma de cono y pueden ser arbustivos. Sus hojas alternas y anchas son de color grisáceo en la parte inferior y verde brillante en la superior. Tienen forma ovalada y puntas afiladas. Los bordes dentados en forma gruesa se curvan hacia abajo y son una característica distintiva. Sus venas forman un patrón similar a una escalera. Las flores se desarrollan en racimos femeninos o masculinos. Las flores femeninas se encuentran en conos marrones leñosos, mientras que las flores masculinas son amentos rojizos colgantes y largos. Los conos femeninos de forma ovalada miden menos de una pulgada (2.5 cm) de largo y producen de 50 a 100 semillas que parecen una nuez angosta y alada.

Uso comestible: Los amentos de los árboles de aliso rojo se pueden comer crudos o frescos. Son ricos en proteínas y nutrientes, y aunque son amargos, uno puede acostumbrarse al sabor. La corteza interna a veces se seca y pulveriza, y se utiliza como harina para espesar sopas y salsas. La savia del aliso rojo tiene un sabor dulce. Recolecta en el invierno tardío y consume crudo.

Uso medicinal: En la mayoría de los casos, se utiliza un extracto o decocción de la corteza seca. La corteza contiene salicina.



Aliso rojo, por Walter Siegmund, [GNU FDL 1.2]

Diarrea e indigestión: Una decocción de corteza de aliso rojo alivia la indigestión, calma los músculos del estómago y trata la diarrea.



Fiebres, dolores de cabeza, dolor artrítico: La corteza de aliso rojo contiene un analgésico que actúa como la aspirina para reducir las fiebres y aliviar el dolor.

Picaduras de insectos, hiedra venenosa, sarpullidos, eccema y otras irritaciones cutáneas: Para irritaciones cutáneas, picaduras, hinchazones, eccema y sarpullidos, utiliza una infusión o cataplasma de corteza de aliso rojo directamente sobre la piel. El aliso rojo calma la piel, alivia el dolor y reduce la hinchazón e inflamación.

Piojos, sarna y ácaros: Para deshacerte de piojos, sarna y ácaros, hierve la corteza interna y las hojas del aliso rojo en vinagre y deja que se enfríe. Masajea en las áreas afectadas. Los mata y elimina el problema.

Tuberculosis: La decocción de aliso rojo se ha utilizado tradicionalmente para tratar la tuberculosis, problemas linfáticos y sífilis.

Recolección: Recoge las hojas de aliso rojo durante el verano y úsalas frescas. Recolecta la corteza en primavera cuando ocurre el nuevo crecimiento. Elige una rama joven, de aproximadamente 2 a 3 años de edad. Retira la rama del árbol y quita la corteza exterior e interior. Seca la corteza para uso futuro. La corteza fresca puede causar vómitos y malestar estomacal; usa solo corteza seca.

Recetas. Decocción de aliso rojo: 1 onza de Corteza Seca de aliso rojo, 1 pinta (500 ml) (2 tazas) de Agua. Tritura o muele la corteza seca en pedazos pequeños. Colócala en una olla no reactiva con agua a fuego medio. Lleva la mezcla a hervir a fuego lento. Cocina las hierbas hasta que el agua se haya reducido en 1/4 a 1/3, dejando de 1 1/3 a 1 1/2 tazas de líquido. Enfría la decocción y cuela la corteza. Almacena en el refrigerador por hasta 3 días.

Arándano, *Vaccinium macrocarpon*

El arbusto del arándano pertenece a la familia de las *Ericaceae*. Crece en ciénagas ácidas, pantanos, humedales y prados mal drenados.

Identificación: Estos arbustos rastreros de baja altura rara vez superan los 20 cm. Tienen tallos largos y nervudos, o enredaderas, que alcanzan los 2 m de longitud. La planta tiene hojas pequeñas, oblongas y perennes, moteadas con pequeños puntos en el envés. Las hojas coriáceas miden de 0,75 cm a 1,25 cm de largo. Las flores son de color rosa oscuro y aparecen de junio a agosto. El estilo y los estambres están expuestos y apuntan hacia delante. El fruto del arándano es una pequeña baya más grande que las hojas. La baya es blanca cuando está inmadura y suele volverse de color rojo oscuro cuando madura.

Uso comestible: Las bayas son comestibles, pero de sabor muy ácido. La adición de azúcar las hace más apetecibles, y también si se deshidratan.

Uso medicinal: Los arándanos son un eficaz preventivo y remedio para las infecciones urinarias cuando se encuentran en fase inicial. Actúan impidiendo la adhesión de bacterias al revestimiento de la vejiga y el intestino, evitando así las infecciones. Si la infección está demasiado asentada, pueden ser necesarios otros remedios, como el liquen *Usnea*, la gayuba, o la raíz de Mahonia. Los arándanos tienen altos niveles de antioxidantes, vitamina C y ácido salicílico, que ayudan a aliviar el dolor y a cicatrizar.

Para obtener todos los beneficios de los arándanos con fines medicinales, basta con consumir la fruta o su zumo sin azúcar añadido a diario durante el tiempo necesario. El zumo de arándanos es ácido, pero más agradable al paladar si se diluye en agua.

Infecciones del tracto urinario: El consumo de arándanos, su zumo o una pastilla concentrada de esta baya impide la multiplicación de las bacterias del tracto urinario y que estas se adhieran a las paredes de la vejiga, lo que permite eliminarlas fácilmente del sistema. El consumo regular de zumo de arándanos sin azúcar previene las enfermedades del tracto urinario y puede evitar que se necesite tomar antibióticos. Los arándanos rojos no son muy eficaces en el tratamiento de las ITU ya arraigadas. El zumo no mata las bacterias, y puede producirse una reinfección si se interrumpe la ingesta mientras las bacterias permanecen en el sistema. Puede que necesites añadir una mezcla de antibióticos a base de hierbas (véase más arriba).



Salud cardiovascular: Los flavonoides de los arándanos tienen un alto poder antioxidante y antiinflamatorio y disminuyen el riesgo de aterosclerosis. También aumentan los niveles de colesterol HDL («bueno»).

Infecciones bacterianas respiratorias: El zumo de arándano inhibe la *Haemophilus influenza*, causa frecuente de infecciones respiratorias y de oído en la infancia. El zumo impide que estas bacterias se adhieran a la superficie de la piel.

Trata y previene las úlceras pépticas: Los arándanos ayudan a reducir el riesgo de úlceras pépticas causadas por *Helicobacter pylori*. Además de impedir la adhesión de bacterias al revestimiento del estómago, el alto contenido en flavonoides de los arándanos acaba con las infecciones y ayuda al organismo a sanar.

Efectos antitumorales y anticancerígenos: El arándano es un potente agente antitumoral y también previene el cáncer. Los compuestos medicinales de la fruta inhiben el crecimiento y la propagación de muchos tipos de cáncer.

Precauciones: Los pacientes que toman Coumadin (warfarina) deben tener cuidado al consumir arándano. Los efectos anticoagulantes adicionales del arándano potencian los efectos del Coumadin. Los arándanos contienen ácido salicílico, un componente que también se encuentra en la aspirina. Las personas alérgicas a la aspirina no deben consumir arándanos.

Recetas. Zumo fresco de arándanos: 4 tazas (1kg) de arándanos rojos, 4 tazas (1L) de agua, 1/4 de taza (60ml) de zumo de limón, 1/4 de taza (60ml) de zumo de naranja, azúcar al gusto. Llevar a ebullición los arándanos y el agua, bajar el fuego y cocer a fuego lento los arándanos durante 25 minutos o hasta que todos los arándanos hayan reventado y las bayas estén



cocidas.

Pasa la mezcla de arándanos por un molinillo en la posición más pequeña. Y luego por un colador de malla fina. Machaca ligeramente la pulpa para facilitar que escurra, pero no lo bastante fuerte como para empujar la pulpa. Mezcla el zumo de naranja y el zumo de limón. Añade azúcar para endulzar el zumo, si lo deseas.

Arce blanco, *Acer saccharum*

El arce blanco es un árbol con sorprendentes propiedades saludables. Mucha gente piensa en el azúcar cuando se habla del arce blanco y asume que el sirope no es saludable. Yo he utilizado el sirope de arce como remedio cuando la savia no está disponible. Los arces pertenecen a la familia *Sapindaceae*.

Steve Hurst , foto de USDA-NRCS PLANTS Database

Identificación: Los racimos de flores de color verde amarillento aparecen en abril o mayo, y crecen en umbelas. Las flores producen un fruto seco llamado sámara que contiene dos semillas y alas de papel (como un helicóptero) que ayudan a la dispersión. El tronco, las ramas y las hojas producen una savia dulce que se extrae, hierve y concentra para producir sirope de arce.

Uso comestible: El sirope de arce elaborado a partir de la savia es un popular edulcorante, pero la savia también puede utilizarse como bebida en su forma cruda. Las semillas son comestibles crudas o cocinadas, basta con quitarles las «alas». Los trozos de la corteza interior pueden cocerse, secarse y molerse en harina como espesante o mezclarse con cereales para hornear. Me encantan las flores y los brotes jóvenes del arce de hoja grande (*Acer macrophyllum*) tanto crudos como cocinados. Son una de mis verduras dulces favoritas de primavera.



Uso medicinal: La corteza interior y la savia son las partes que se utilizan en medicina.

Tónico sanguíneo y diurético: Una tisana elaborada con la corteza interna se utiliza como tónico sanguíneo. Ayuda a eliminar las toxinas del organismo y purifica la sangre. También tiene efectos diuréticos, por lo que debe tomarse a primera hora del día y con moderación.

Tos, congestión de pecho: La infusión de corteza de arce, elaborada con la corteza interna del arce blanco, tiene propiedades expectorantes. Afloja la flema en los pulmones y ayuda al cuerpo a eliminarla. Hace que la tos sea más productiva y alivia la necesidad de toser. Además de la infusión, el sirope de arce es calmante para la garganta y alivia la tos. Lo uso como base en jarabes para la tos.

Remedio para los ojos: Tradicionalmente, se utilizaba una infusión de la corteza como colirio para tratar la ceguera, aunque se desconoce para qué tipo. La savia es útil para tratar los ojos irritados.

Osteoporosis: La savia del arce blanco es rica en minerales necesarios para la salud ósea, como el calcio, potasio y magnesio.

Úlceras y cáncer gástricos: Las úlceras gástricas causadas por lesiones de la mucosa del estómago e infección por la bacteria *Helicobacter pylori* a veces evolucionan a un cáncer gástrico. Tanto la úlcera como el cáncer pueden prevenirse mediante el consumo regular de savia de arce blanco y la savia puede curar las úlceras gástricas ya presentes.

Tensión arterial baja: El alto contenido en minerales de la savia de arce es beneficioso para mantener regulados los niveles de tensión arterial.



Protege el corazón: El zinc, el potasio, el magnesio y otros minerales necesarios para el buen funcionamiento del corazón se pueden encontrar en la savia de este árbol. Además, la savia de arce ayuda a controlar la hipertensión arterial.

Ayuda a prevenir la diabetes y a regular el azúcar en sangre: El sirope y la savia de arce son saludables para controlar el azúcar en sangre. No elevan tanto el azúcar en sangre como otros edulcorantes y, de hecho, previenen la diabetes de tipo 2 cuando se utilizan en cantidades moderadas. El ácido ascórbico presente en la savia ayuda a aumentar la sensibilidad a la insulina y estimula el páncreas para que produzca más insulina.

Apoyo para el sistema inmunitario: El consumo regular de savia de arce estimula el sistema inmunitario y ayuda al organismo a eliminar los microbios nocivos. También puede utilizarse cuando se lucha contra una infección o cuando se está expuesto a agentes infecciosos.

Acné y manchas cutáneas: La savia y el sirope de arce contienen antioxidantes y propiedades antiinflamatorias que ayudan a curar las imperfecciones que causa el acné y evitan que se formen otras nuevas. Aplica jarabe de arce directamente sobre la marca infectada y déjalo actuar de 10 a 20 minutos. Aclarar con agua tibia.

Reducir el estrés y la depresión: La savia y el sirope de arce contienen minerales y antioxidantes que ayudan al organismo a hacer frente a los efectos del estrés y calman el sistema nervioso para reducir la depresión.

Combate las enfermedades inflamatorias y degenerativas crónicas: Las enfermedades inflamatorias como la artritis, la enfermedad inflamatoria intestinal, las cardiopatías y muchas enfermedades autoinmunes pueden mejorar gracias al contenido antiinflamatorio y antioxidante de la savia de arce. Protege el cerebro y el organismo del estrés oxidativo, la inflamación crónica y los efectos del envejecimiento.

Aumenta los efectos de los antibióticos: Cuando se toma junto con antibióticos, la savia de arce potencia los efectos y parece que hace que estos sean más potentes. La combinación de antibióticos y savia de arce funciona mejor y más rápido que los antibióticos por sí solos.

Recolección: El arce fabrica azúcar durante el verano y esta se almacena en las raíces del árbol en forma de almidón. Durante el invierno, el árbol utiliza la savia almacenada como energía. Nos podemos beneficiar del árbol para recoger un poco de esa energía. En primavera, taladra un orificio para el «grifo» e inserta un pico con un cubo debajo y así recoger la savia. Cuando haga más calor, la savia fluirá desde el orificio del grifo hasta el cubo a través del pico. La mejor época para recoger la savia es de marzo a abril. La savia puede utilizarse tal cual o hervirse para hacer sirope. Se necesitan unos 37 litros de savia para obtener un litro de sirope de arce.

Camarina negra, *Empetrum nigrum*

La camarina negra, brezo con bayas negras o empetro, es un arbusto bajo de hoja perenne que suele medir entre 10 y 25 cm de altura y forma una densa alfombra en el suelo. Pertenece a la familia *Ericaceae*.

Identificación: Las hojas de color verde claro en forma de aguja son simples y estrechas, con márgenes laterales fuertemente rizados por debajo. Le gusta crecer en zonas rocosas. Las hojas tienen glándulas que producen sustancias tóxicas y se desprenden cada 2 a 4 años.





La camarina negra produce pequeñas flores individuales de color entre el rosa y el púrpura durante el verano y un fruto agrio de color negro azulado.

Uso comestible: Las bayas son la única parte comestible de la planta, pero las ramitas pueden utilizarse para hacer infusión. Las moras tienen un sabor acre y amargo, por lo que rara vez se consumen frescas. Suelen utilizarse para tartas, mermeladas, zumos y vino.

Las bayas maduran en otoño y permanecen durante gran parte del invierno, lo que las convierte en una buena fuente de vitamina C en la estación fría. Las bayas tienen un alto contenido en antocianinas y son un excelente antioxidante.

Uso medicinal: El fruto, las ramas, las ramitas, los tallos y las raíces se utilizan con fines medicinales.

Diarrea, disentería y gastroenteritis: La diarrea y otras enfermedades estomacales responden bien a una infusión de hojas de camarina negra que se elabora con hojas y los tallos. La infusión estimula las mucosas, calma el tracto digestivo y reduce la inflamación. Las bayas cocidas son una ayuda para la gastroenteritis.

Antibacteriana y antifúngica: Las ramas de camarina negra son antibacterianas y tienen propiedades antifúngicas.

Colirio: Una infusión de raíces de camarina puede utilizarse como colirio para los ojos irritados.

Antihistamínico, antiinflamatorio y analgésico: Las bayas contienen quercetina, un antihistamínico y antiinflamatorio. Este antiinflamatorio también ayuda a aliviar el dolor y puede utilizarse para cualquier enfermedad derivada de la inflamación.

Recolección: Los frutos de la camarina negra estarán maduros y listos para cosechar entre los meses de agosto y septiembre. Pueden cosecharse hasta la llegada del invierno o pueden dejarse invernar en la planta para ser recogidos en primavera.

Recetas. Infusión de hojas de camarina: 28 g de hojas y tallos de la planta, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Picar las hojas y los tallos en trozos finos y cubrirlos con agua hirviendo.

Tapar bien el recipiente. Deja reposar las hierbas hasta que el líquido se haya enfriado a temperatura ambiente. Cuela las hierbas.

Capulincillo, *Gaultheria shallon*

Pertenece a la familia *Ericaceae*. Prefiere un clima cálido y húmedo. Tiene un gran valor medicinal, pero se conoce sobre todo por su uso en arreglos florales. Me encanta tomar las bayas como tentempié mientras paseo por el bosque.

Identificación: El capulincillo crece entre 0,6 m y 3 m de altura y tiene hojas coriáceas de color verde oscuro, gruesas, brillantes y cerosas en la parte superior.

Este arbusto de hoja perenne produce racimos de pequeñas flores blancas, rosas o rosadas que parecen campanillas en forma de urna. Las flores son ligeramente pegajosas y peludas. Dan paso a bayas de color rojo, morado o azul oscuro que están cubiertas de diminutos pelos. La planta crece en matorrales frondosos, prefiriendo zonas soleadas con humedad y buen drenaje.



Flores de Capulincillo, de Walter Siegmund, [CC por SA 3.0]

Uso comestible: Las bayas son más dulces en otoño, después de las primeras heladas, pero son comestibles durante todo el verano y el otoño. Son bastante ácidas, parecidas a los arándanos rojos o azules, pero con un sabor más suave. Las bayas se consumen frescas, pero también se pueden cocinar. El sabor puede variar de una planta a otra, de modo que, si no te gustan, prueba

con otra. El zumo de limón parece realzar mucho el sabor. Las bayas pueden secarse para utilizarlas en el futuro.

Uso medicinal: Tanto la baya como la hoja son útiles para la medicina. Las hojas son de naturaleza astringente.

Refuerza el sistema inmunitario: El capulincillo tiene un efecto astringente que ayuda a tratar infecciones de todo tipo. También es un potente antiinflamatorio, contiene ácido tánico y muchas vitaminas y antioxidantes. Puede reforzar la función inmunitaria y acelerar la curación.

Tratamientos de la piel, abrasiones, quemaduras y heridas: Para el tratamiento de la piel, se puede hacer una cataplasma con polvo de hojas o limpiar la piel con una infusión de hojas machacadas.



Bayas de Capulincillo, por Darren Giles, [CC por SA 3.0]

Cáscara sagrada, *Rhamnus* o *Frangula purshiana*

También llamada corteza sagrada, la cáscara sagrada es muy conocida por su uso como laxante. Es muy eficaz, pero conlleva riesgos cuando se utiliza a largo plazo, sobre todo si la persona ya tiene la salud comprometida. Es una planta que prefiere los suelos húmedos y ácidos y suele encontrarse en los bordes de claros y bosques. Pertenece a la familia de las *Rhamnaceae*.

Identificación: La cáscara alcanza los 9 m de altura. Tiene hojas ovaladas finamente dentadas, cada una de 7,5 cm a 12,5 cm de largo, con venas paralelas prominentes que salen de la vena central.

Las hojas son de color verde brillante en el haz y de un verde más claro y apagado en el envés. La corteza lisa es de un color marrón rojizo a gris plateado. A principios o mediados de la primavera, el árbol produce pequeñas flores con cinco pétalos de color amarillo verdoso que crecen en racimos en forma de umbela. Aparecen bayas rojas que maduran y se vuelven moradas oscuras o negras. Las bayas tienen una pulpa amarilla y de dos a tres semillas cada una.

Uso comestible: La fruta se come a veces cruda o cocida, pero se dice que es ligeramente tóxica y también tiene un efecto laxante. La infusión se elabora con la corteza después de secarla o curarla. Tiene un sabor amargo. No utilices la corteza fresca.

Uso medicinal: La cáscara suele recetarse en forma de tisana, pero muchas personas no toleran su intenso amargor. Con la corteza puede hacerse un polvo y tomarse en cápsulas como alternativa más fácil de tomar. Sus efectos medicinales suelen sentirse en un plazo de 6 a 8 horas. El uso de la cáscara sagrada se recomienda solo para corto plazo, no más de 2 semanas.



Frangula purshiana, *Thayne Tuason - Trabajo propio, [CC por SA 4.0]*

Utiliza siempre la dosis mínima que resulte eficaz. Solo se utiliza corteza de la cáscara ya añeja (véase recolección).

Laxante natural: La corteza de la cáscara sagrada es un laxante natural para el tratamiento del estreñimiento. La hierba actúa como estimulante del intestino grueso, estimulando las contracciones y movilizando los alimentos a través del sistema digestivo.

Estimulación de vesícula biliar, hígado, estómago y páncreas: La cáscara sagrada estimula la vesícula biliar para que produzca más bilis. Esta acción facilita la digestión y previene y disuelve los cálculos biliares. Mejora las secreciones del estómago, el hígado y el páncreas, tratando problemas como el agrandamiento del hígado y la mala digestión.

Reducir el colesterol: A la cáscara sagrada se le atribuye un efecto beneficioso sobre los niveles de colesterol. Sin embargo, no se recomienda para este fin debido a sus efectos secundarios a largo plazo y a sus potenciales riesgos.

Hemorroides: Debido a las propiedades laxantes de la cáscara, es una planta útil en el tratamiento de las hemorroides, pero solo de manera temporal.

Agente antimicrobiano: La cáscara sagrada tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas. Es eficaz contra *Helicobacter pylori*, causante de úlceras, *E. coli*, *Staphylococcus aureus*, y otros. También es eficaz contra la levadura *Candida*.

Sistema nervioso central: Ayuda con los estados de ansiedad, el bienestar emocional y otros problemas del sistema nervioso central.

Efecto antiinflamatorio: La hierba es un antiinflamatorio. Sin embargo, existen antiinflamatorios más eficaces y que presentan menos riesgos.

Cáncer: La cáscara sagrada se ha utilizado para inhibir el crecimiento y la propagación del cáncer. Puede utilizarse como complemento de los tratamientos tradicionales contra el cáncer bajo supervisión médica.

Recolección: Recoge la cáscara en primavera, al menos un año antes de utilizarla con fines medicinales. El envejecimiento es necesario para reducir la irritación gastrointestinal. La cáscara sagrada fresca provoca náuseas, vómitos, diarrea y espasmos intestinales intensos. Seca de manera natural la corteza u hornéala a fuego lento hasta que esté completamente seca.

Precauciones: La cáscara sagrada es un estimulante y debe utilizarse solo a corto plazo, durante menos de 2 semanas. La cáscara sagrada no debe utilizarse nunca durante el embarazo o la lactancia. Puede estimular la menstruación y resultar en un aborto. La cáscara sagrada no debe administrarse a los niños. Su uso prolongado puede provocar diarrea crónica, desequilibrios electrolíticos, deshidratación y fuertes dolores intestinales. También puede causar hepatitis tóxica. Puede interactuar con algunos medicamentos de venta con receta y no debe combinarse con otros medicamentos salvo que se cuente con el consejo de un profesional médico.

Recetas. Tisana de cáscara sagrada: Para esta tisana, se necesita que la corteza haya envejecido durante al menos 1 año. No utilices la corteza fresca. Ingredientes: 1 cucharadita (5 g) de corteza de cáscara sagrada envejecida, 1 taza (250 ml) de agua de manantial o agua destilada. Introduce la corteza en el agua y llévala a ebullición. A continuación, reduce el fuego. Cuece a fuego lento durante 30 minutos, cuela y deja que se enfríe. Endulza la tisana con miel cruda o hinojo para enmascarar el amargor.

Castaño de Indias, *Aesculus hippocastanum*

El castaño de Indias es un árbol caducifolio de gran tamaño que pertenece a la familia de las sapindáceas. A menudo se utiliza como árbol ornamental en parques y jardines.



Andrew Dunn - Trabajo propio, [CC por SA 2.0]

Identificación: El castaño de Indias es un árbol grande que alcanza de 15 a 23 m de altura en la madurez, y a menudo es tan ancho como alto. El árbol se cubre con hermosos racimos de flores blancas con una mancha amarilla en el centro de principios a mediados de mayo. El color amarillo cambia lentamente a rojo rosado a medida que la flor madura. Los racimos florales miden de 12,5 cm a 20 cm de diámetro, con 20 a 50 flores en cada racimo. Las hojas son palmadas compuestas con 5 a 7 foliolos ovales. Los foliolos están doblemente dentados y miden de 10 a 25 cm de largo, y la hoja entera mide de 30 a 60 cm. El tronco y las



ramas desarrollan una corteza exfoliante a medida que el árbol madura, desprendiéndose la parte exterior para mostrar la corteza anaranjada que hay debajo.

Cada racimo de flores produce de uno a cinco frutos. Los frutos miden unos 5 cm de diámetro y están cubiertos por una cáscara espinosa de color verde claro que se vuelve marrón a medida que maduran. La cáscara espinosa contiene una o dos semillas en forma de nuez. Cada semilla, de color marrón brillante, mide de 2,5 cm a 5 cm de diámetro y tiene una marca de color claro en la base.

Uso comestible: Los castaños de Indias no son comestibles. Las semillas son ligeramente venenosas y si se comen pueden causar enfermedades.

Uso medicinal: El castaño de Indias es un tónico que se utiliza específicamente para tratar problemas del sistema vascular. Ayuda a controlar las varices y las hemorroides, y mejora el tono general de las venas. Se utiliza tanto por vía tópica como por vía interna.

Insuficiencia venosa crónica: El castaño de Indias se utiliza como tratamiento de la insuficiencia venosa. Se deben utilizar tinturas de semillas cuidadosamente dosificadas. Los preparados medicinales pueden prepararse en casa, pero deben utilizarse con precaución, comenzando con dosis bajas y aumentándolas lentamente según los resultados.

Reduce el azúcar en sangre: El castaño de Indias reduce el azúcar en sangre y puede ser beneficioso para las personas que padecen diabetes si se utiliza con precaución y se controla de cerca la glucemia. Es necesario vigilar a cualquier persona que tome castaño de indias, ya que una sobredosis puede provocar hipoglucemia. Existen mejores opciones.

Venas varicosas: La semilla de castaño de Indias es un tratamiento para las varices. Reduce el dolor y la hinchazón de las piernas y fortalece las venas.

Recolección: Recoge solo las nueces que hayan caído al suelo y liberado su semilla. Las nueces que aún están en el árbol no están maduras.



William N. Beckon - Trabajo propio, [CC por SA 3.0]

Precauciones: Se sabe que el castaño de Indias es ligeramente tóxico, pero los extractos de semillas que se preparan con cuidado son seguros si se utilizan correctamente. No utilizar en niños, durante el embarazo o la lactancia.

Utilizar con precaución en personas que toman medicamentos anticoagulantes. Vigilar estrechamente los niveles de azúcar en sangre, especialmente al iniciar el tratamiento o al aumentar la dosis.

Cedro rojo occidental, *Thuja plicata*

El cedro rojo occidental es un árbol increíblemente útil y con una rica historia como material de construcción. Era considerado un árbol sagrado. Muchas personas valoran el árbol por su bella y útil madera, y su corteza para cestería, ropa y cuerdas. Con sus 60 m de altura, es un árbol imponente.

Siempre me paro para observarlo cuando veo uno. Pertenece a la familia de las cupresáceas. Prefiere suelos húmedos y climas frescos.

Identificación: Este árbol destaca por sus 60 m de altura y 6 m de diámetro. No pasan desapercibidos. Es un árbol de hoja perenne con una base ancha, tronco estriado y corteza de color gris a rojo canela. Las hojas son de color amarillo verdoso con escamas planas y opuestas. Las ramas suelen tener forma de J y se curvan hacia el cielo. A finales de otoño, el árbol se llena de flores redondas que le dan un aspecto dorado, sobre todo cuando el polen se libera en una espesa nube amarilla. Las flores se convierten en pequeños conos de semillas con 8 o hasta 12 escamas. Cada cono mide aproximadamente 3,75 cm de largo.

Uso medicinal: El cedro rojo occidental es antifúngico, antivírico, antibacteriano y antioxidante. Los nativos americanos lo han utilizado durante siglos y se sigue utilizando hoy en día.

Tratamiento de problemas cutáneos: La corteza de cedro rojo es útil para tratar forúnculos, tiña, infecciones de la piel, llagas e hinchazones. Hacer una pasta con la corteza pulverizada para aplicarla directamente sobre la infección. También se puede utilizar polvo de corteza seca para cauterizar llagas y detener hemorragias. Una infusión de la corteza interior funciona como limpiador para calmar la piel irritada. Una cataplasma de corteza interna molida es útil para carbuncos y forúnculos.

Tónico saludable: La infusión de cedro rojo es una buena medicina para favorecer la salud del corazón y de todo el cuerpo. Preparo una infusión con la corteza y las ramitas para un buen tónico corporal. No lo uses si tienes los riñones débiles y si te produce malestar estomacal, prueba mejor con una tintura.

Reduce la inflamación, el dolor y la hinchazón: Una decocción fuerte de hojas de cedro rojo aplicada directamente sobre la piel ayuda a aliviar los dolores musculares y articulares. Para la artritis, se prescribe una infusión suave varias veces al día hasta que se alivie el dolor articular.

Para la caspa: Para aliviar la caspa, utiliza una decocción de las ramitas y las hojas. Mejora la salud del cuero cabelludo y detiene el picor y la descamación de la caspa.

Verrugas, infecciones por hongos y levaduras e infecciones víricas de la piel: El cedro rojo tiene fuertes propiedades antivirales que matan el virus que causa las verrugas. Aplica una tintura de hojas o una infusión de aceite 3 veces al día hasta que la verruga se caiga. También trata las infecciones fúngicas de la piel y las uñas y otras infecciones víricas cutáneas. Aplica aceite de cedro rojo occidental directamente sobre la zona afectada varias veces al día y continúa aplicándolo durante al menos una semana después de que hayan desaparecido todos los síntomas. Combínalo con un uso interno como tintura. También se puede utilizar una infusión de las hojas como ducha para las infecciones vaginales.



Abdallahh de Montreál, Canadá



Hojas y piñas de cedro rojo, Walter Siegmund, [CC 3.0]

Hongos de los pies: Para los hongos de los pies, utiliza una pomada o remoja los pies en una infusión de cedro. Prepara tu agua limpiadora con una taza de hojas de cedro rojo en 10 tazas de agua hirviendo. Deja enfriar la infusión hasta que esté a la temperatura adecuada para un remojo caliente. Colócalo en una palangana y deja en remojo los pies durante 10 o 15 minutos.

Estimula el sistema inmunitario: El cedro rojo mejora la función inmunitaria estimulando los glóbulos blancos para que combatan las infecciones, limpien de toxinas el organismo y ataquen las células cancerosas.

Infecciones respiratorias: Las infecciones respiratorias responden fácilmente al vapor infundido con corteza o aceite de cedro rojo. El cedro favorece el flujo sanguíneo a los pulmones y permite que el cuerpo absorba más oxígeno. Coloca la hoja de cedro picada en un vaporizador y respira el vapor profundamente durante al menos 5 minutos por sesión. Utiliza el vapor hasta 5 veces al día para despejar las vías respiratorias. Para la congestión de los senos nasales o la tos crónica, puede que necesites llevarlo a cabo más a menudo.

Recolección: Todas las partes del árbol son útiles, incluida la madera, la corteza, las raíces y las hojas. Las partes más fáciles de utilizar con fines medicinales son las hojas y la corteza, así que me centro sobre todo en ellas. Recoge las hojas a finales de verano o principios de otoño, cuando el contenido de aceite es más alto, o cuando lo necesites a lo largo del año. Poda las ramas pequeñas hasta que tengas la cantidad deseada. Utilízalas frescas o sécalas para poder utilizarlas en el futuro. Triturar justo antes de usar para que se liberen los aceites.

Precauciones: El cedro rojo es una medicina fuerte y debe utilizarse con moderación y cuidado. No utilices cedro rojo en ninguna de sus formas si puedes estar

embarazada. Estimula las contracciones uterinas y podría provocar un aborto. Algunas personas son alérgicas al cedro rojo. Las irritaciones cutáneas pueden ser graves. Prueba el aceite en una zona muy pequeña de la piel y durante unos días antes de utilizarlo en una zona más amplia. Utiliza el cedro rojo en dosis bajas y durante periodos cortos. No utilices cedro rojo si tienes los riñones débiles.

Recetas. Aceite de cedro rojo occidental: Ingredientes: hojas frescas de cedro, finamente picadas, un aceite portador como el aceite de oliva ecológico o aceite de coco. Pica finamente las hojas de cedro frescas y colócalas en la parte superior de un hervidor doble o baño María. Llena de agua la olla inferior de modo que el agua no toque el fondo de la olla superior. Cubre las hojas con aceite de oliva u otro aceite portador. Calienta suavemente el aceite sin que llegue a hervir. Enciende y apaga la olla a lo largo del día para mantener el aceite caliente sin que exista un exceso de calor.

Comprueba y rellena el nivel de agua del recipiente inferior a lo largo del día. Calienta el aceite suavemente, encendiéndolo y apagándolo durante una semana o hasta que el aceite tenga un color verde oscuro y un fuerte olor a cedro. Cuela el aceite de cedro a través de una gasa y aprieta el paño para obtener todo el aceite posible. Etiqueta y fecha el aceite y guárdalo en un lugar fresco y oscuro.

Infusión de cedro rojo occidental: Ingredientes: 1 cucharada (15 g) de hojas de té de cedro frescas o secas, picadas, 1 taza (250 ml) de agua fría. Introduce las hojas de cedro picadas en el agua fría y tápalo. Deja reposar varias horas o toda la noche. Bebe de ¼ a ½ taza (de 60 ml a 120 ml), dos veces al día. Guarda la infusión restante en el frigorífico.

Cerezo de Virginia, *Prunus virginiana*

Es comestible, pero rara vez se consume hoy en día debido a su acidez y nivel de astringencia. Pertenece a la familia de las rosáceas.

Identificación: *Prunus virginiana* es un árbol pequeño o un arbusto caducifolio que supera los 9 m de altura. Tiene hojas elípticas simples y grandes de 10 cm de largo por 6,4 cm de ancho. Son de color verde oscuro, tienen la cara superior brillante y la inferior más clara y presentan márgenes dentados. Se tornan amarillas en otoño.



De Matt Lavin, por Tim1357, [CC 2.0]

Entre los racimos de hojas hay vistosas flores blancas de aproximadamente 7,5 cm a 15 cm de largo. Las flores florecen en mayo y junio, y los frutos aparecen en agosto.

El color de la corteza del cerezo se encuentra desde el marrón o gris hasta el púrpura y rojo, y la textura de la corteza es lisa y fina cuando el árbol es joven. La corteza se vuelve más irregular y arrugada con la edad.

Uso comestible: Las partes comestibles del cerezo son los frutos y las semillas. La baya cruda es comestible y tiene buen sabor, pero es muy astringente. En cocina se utilizan en tartas y gelatinas, donde el azúcar contrarresta su sabor ácido.

Las bayas contienen grandes cantidades de pectina, por lo que a menudo se combinan con frutas con menos cantidad de este polisacárido cuando se elaboran siropes, mermeladas y jaleas. La fruta también se utiliza para hacer vino y siropes. Las bayas secas se utilizan para hacer pemmican, y con las ramitas y la corteza se consigue una buena tisana. No comas las semillas si tienen un sabor amargo.

Uso medicinal: Además de los usos que se indican a continuación, la corteza interna se utiliza como aromatizante de jarabes para la tos y otros medicamentos amargos. Hoy en día apenas se utiliza de otras formas.

Enfermedades estomacales: Los frutos secos y la corteza del cerezo se utilizan para la diarrea, la hinchazón, el ardor de estómago y las úlceras del sistema digestivo.

Tos productiva y bronquitis: La corteza de cerezo se utiliza como base de medicamentos para la tos



y también trata directamente la tos productiva y la bronquitis. Es mejor combinarlo con otras hierbas más potentes.

Precauciones: Se dice que las semillas tienen una alta concentración de cianuro de hidrógeno, un veneno que da a las almendras su sabor característico. Esta toxina puede detectarse fácilmente por su sabor amargo. Suele estar presente en pequeñas cantidades. En grandes cantidades puede ser mortal. Sin embargo, usado con moderación, se ha demostrado que el cianuro de hidrógeno estimula la respiración, mejora la digestión y suprime la proliferación del cáncer. Úsalo con precaución.

Chopo, *Populus trichocarpa* y *P. deltoides*

Algunos consideran el chopo un árbol sagrado. Como mínimo, es una planta con importantes propiedades medicinales. Sus raíces son profundas y se dice que encuentran agua mientras el árbol absorbe la energía de las cosas que suceden a su alrededor. El «Bálsamo de Gilead» está hecho de brotes de chopo y huele de maravilla.

Los chopos crecen a lo largo de arroyos, ríos y llanuras aluviales. Prefiere el agua, pero también crece en lugares secos. Todas las variedades pueden utilizarse con fines medicinales. Pertenece a la familia *Salicaceae*.

Identificación: El chopo es un árbol de gran tamaño, que alcanza entre 45 y 60 m de altura en la madurez. Tiene una corteza gris profundamente surcada y hojas triangulares, brillantes y de color verde oscuro, con dientes a lo largo del margen. Las hojas amarillean en otoño antes de caer. En invierno y a principios de primavera, el árbol produce grandes brotes largos y puntiagudos. Los cogollos están llenos de resina perfumada, de color amarillo anaranjado a rojo, y son muy apreciados como medicina.

Cada árbol es macho o hembra. Las flores masculinas son rojizas y caen en forma de candelilla. Las flores femeninas forman amentos de 10 cm seguidos de cápsulas de semillas de color verde claro. Las cápsulas maduras se abren en tres partes, liberando unas semillas blancas y esponjosas cubiertas de plumón que flotan en el viento. Cuando se liberan las semillas, el árbol se cubre de pelusa algodonosa. Muchas personas creen que son alérgicas al algodoncillo, pero normalmente son las gramíneas que liberan polen al mismo tiempo las culpables.



Uso comestible: Las hojas del chopo son comestibles y muy nutritivas y ricas en proteínas: su contenido en aminoácidos es superior al de la cebada, el trigo o el arroz. Sin embargo, el sabor es muy amargo. Hervir las hojas y desechar el agua alivia parte del amargor, también se puede añadir algún condimento. Puede utilizarse en sopas o comerse como una verdura más. La corteza interior se recolecta en primavera. Seca y pulverizada se utiliza como espesante para sopas. Los amentos, ricos en vitamina C, pueden comerse crudos como los del aliso (tienen sabor a nuez) o añadirse a una sopa, hacerse al vapor o salteados.

Uso medicinal: Los brotes y la corteza del chopo son ricos en ácidos salicílicos, conocidos para aliviar el dolor y tratar la fiebre. Los brotes resinosos de las hojas se utilizan para crear aceites y bálsamos para el tratamiento tópico de músculos, articulaciones, tendones e inflamaciones o dolores. La receta que se muestra a continuación es un ungüento muy refrescante y calmante para los tejidos inflamados. También se pueden hacer extractos con aceite o alcohol para fabricar analgésicos similares a la aspirina. La corteza interna también se utiliza en infusión para



Brotes de Populus trichocarpa*, Josve05a, [CC 2.0]*

bajar la fiebre y como agente expectorante.

Dolores articulares, musculares y artritis: El aceite de brotes es muy eficaz para aliviar el dolor y la inflamación en articulaciones hinchadas, túnel carpiano, artritis y músculos. Aplicar el aceite o la pomada en las zonas afectadas 3 veces al día. Una cataplasma de hojas frescas machacadas también es eficaz en el tratamiento de la artritis y otros problemas articulares. La decocción de corteza de chopo puede utilizarse para aliviar los dolores menstruales.

Lesiones cutáneas: Las propiedades antibacterianas, antimicrobianas, antifúngicas y antioxidantes del aceite o la pomada de capullo de chopo lo hacen útil para tratar lesiones cutáneas como erupciones, irritaciones, labios agrietados, piel agrietada, quemaduras solares y otros tipos de quemaduras. Ayuda a cicatrizar la piel y previene las infecciones. Para forúnculos, llagas y piel infectada, haz una cataplasma con hojas machacadas. También es eficaz lavar la piel con una decocción de chopo. Los brotes de chopo también ayudan a regenerar las células para la cicatrización. Yo lo uso junto con el aceite de caléndula como crema rejuvenecedora para la cara y el cuello.

Neumonía, gripe y otras afecciones respiratorias: La infusión o tintura de corteza de algodonero es útil en el tratamiento de la tos ferina, la tuberculosis, los resfriados, la gripe y la neumonía. Mata e inhibe tanto las bacterias como el virus de la gripe cuando se utiliza al principio de la enfermedad y ayuda a aliviar el dolor, reducir la fiebre y además funciona como expectorante.

Irritación de garganta: Una infusión de corteza interna de chopo se utiliza para hacer gárgaras y aliviar el dolor de garganta y las llagas bucales.

Lombrices: La decocción de corteza de chopo es eficaz para eliminar las lombrices intestinales.

Recolección: Recoge los brotes de las hojas del chopo a finales del invierno o principios de la primavera. Los cogollos están listos para la cosecha cuando se puede pellizcar el cogollo y ver resina en su interior. Los brotes más grandes están en la copa del árbol y son difíciles de recolectar, pero después de un vendaval es fácil encontrar ramas recién caídas en el suelo. Al igual que el sauce, enraíza con facilidad, por lo que cuando recojo las ramas pequeñas las planto para que puedan crecer nuevos árboles. Siempre es buena idea cuidar de la naturaleza cuando se recoge de ella. Arranca los brotes de las ramas (yo dejo los brotes terminales en el árbol) y colócalos en un recipiente. La resina pegajosa se adherirá a tus manos y al recipiente. Puedes usar guantes, untarte las manos con pomada o aceite antes de la recolección o eliminar después la resina con alcohol.

Precauciones: Algunas personas pueden ser alérgicas a la savia del chopo. Las personas alérgicas a la aspirina o a las abejas no deben utilizar chopo ni derivados.

Recetas. Aceite de brotes de chopo y bálsamo: Utiliza este ungüento por vía tópica para tratar dolencias de la piel y aliviar la inflamación y el dolor de las articulaciones con artritis. Ingredientes: 1 taza de brotes de chopo, 3 tazas de aceite portador: aceite de oliva ecológico, de coco u otro aceite respetuoso con la piel, y cera de abeja. Infusionar el aceite con los brotes. Poner el aceite en una olla a fuego muy lento. Añade los brotes de chopo y deja que el aceite se infusione. Deberías percibir en este punto un olor resinoso y el cambio de color del aceite. Me gusta hacer este paso en una olla pequeña o una reservada para el baño maría o en un tarro de cristal colocado en agua. Ten en cuenta que la resina se pegará a la olla o al tarro y quedará resinosa (puedes limpiarla con alcohol). A menudo empiezo con calor y luego dejo que se infusionen en frío en un armario durante otras 6 u 8 semanas. También puedes dejarlo a fuego muy lento durante unos días.

Cuando el aceite esté infusionado, déjalo enfriar y cuela los cogollos. Vuelve a calentar el aceite y añade la cera de abejas. Se necesitará aproximadamente de media a una taza de cera de abejas para alcanzar la rigidez deseada (proporción de 4:1 entre aceite y cera de abejas). Una vez derretida la cera de abejas, prueba la pomada colocando una cucharada en el congelador durante un minuto. Se espesará e indicará la consistencia. Si lo quieres más espeso, añade más cera de abejas. Para una pomada más fina, añade más aceite. El grosor depende de tu preferencia y del uso

que le vayas a dar. Una buena regla general es 4 partes de aceite por 1 de cera de abejas para la pomada. Pasa el ungüento a un tarro de cristal poco profundo o una lata de boca ancha. Aprieta la tapa y deja que se enfríe y endurezca.

Decocción de chopo: Ingredientes: 21g de brotes o corteza de hojas de chopo, 2 tazas (500 ml) de agua. Lleva el agua junto con los brotes de chopo a ebullición. A continuación, reduce el fuego. Deja reposar la decocción durante 10 o 15 minutos. Deja que se enfríe la decocción y cuela las hierbas. Se hace una compresa empapando una toallita en la decocción, y se escurre y coloca sobre la piel afectada. Déjalo reposar durante 20 minutos, repitiendo según sea necesario para aliviar el dolor y la inflamación. También se puede aplicar la decocción directamente sobre la piel.

Corona de San Pedro, Sanguinuelo Florido, *Cornus florida*



La corona de San Pedro pertenecen a la familia *Cornaceae*.

Identificación: La corona de San Pedro crece como arbusto o como pequeño árbol caducifolio. Las hojas lisas opuestas tienen forma ovalada y venas paralelas prominentes con un extremo puntiagudo. Las hojas son de color verde intenso en el haz y blanco aterciopelado en el envés, y miden de 5 a 12,5 cm de largo. Sus venas se curvan hacia abajo a medida que se aproximan a los márgenes de las hojas. Las flores blancas o rosas aparecen en abril o mayo. Las flores salen antes que las hojas. Las pequeñas flores se encuentran en el centro de cuatro vistosas brácteas de color blanco crema que parecen pétalos. Se forman pequeñas drupas rojas que contienen una o dos semillas cada una.



Plant Image Library, Ser Amantio di Nicolao, [CC por SA 2.0]

Como alimento y otros usos: Los frutos pueden comerse si se cocinan. Las ramitas de corona peladas y masticadas limpian muy bien los dientes y ayudan a blanquearlos.

Uso medicinal: El fruto, las hojas, la corteza y la corteza de la raíz se utilizan con fines medicinales.

Paludismo y reducción de la fiebre: La corteza de la corona de San Pedro contiene quinina, útil en el tratamiento de la malaria. La infusión también induce la sudoración, que enfría el cuerpo.

Cuidado de heridas y músculos doloridos: Para cortes, quemaduras y otras heridas de la piel, prueba con una cataplasma de hojas de cornejo. Es antiinflamatoria y analgésica.

La decocción de corteza de corona de San Pedro es útil para aliviar el dolor de los músculos doloridos. Frota la decocción en los músculos doloridos o aplícala en las articulaciones doloridas.

Enebro, Cedro, *Juniperus* spp.

El enebro suele ser un arbusto pequeño, que crece entre 0,6 m y 6 m de altura. Pertenece a la familia de las cupresáceas.

Identificación: Este arbusto tiene una corteza marrón rojiza que se desprende en trozos como si se tratara de papel. Las hojas son acículas, se estrechan hasta una punta espinosa, en verticilos de 3, con bandas blancas en el centro. Los conos aparecen en tallos cortos. Las bayas son pequeñas, redondas a ovaladas y de hasta 1,25 cm de diámetro. Las bayas son verdes al principio y de color morado negruzco cuando maduran. Tardan hasta 3 años en madurar, por lo que tanto las bayas verdes como las maduras se encuentran juntas en el mismo arbusto. Cada baya suele tener tres semillas.

Uso comestible: Utiliza las bayas machacadas en la cocina para aromatizar carnes y salsas. Las bayas de enebro se utilizan para aromatizar la ginebra. Pueden utilizarse secas o frescas, y al machacarlas se libera su sabor amargo. La astringencia es mayor en las bayas frescas y disminuye con el secado y el almacenamiento.

Uso medicinal: Las bayas de enebro para uso medicinal pueden incorporarse como saborizante en la cocina o tomarse en infusión. Las agujas también son medicinales y, a diferencia de los frutos, pueden recolectarse durante todo el año.

Acidez estomacal, indigestión y flatulencia: Las bayas de enebro son un astringente amargo que mejora la digestión. Los amargos provocan un aumento de la saliva, las enzimas digestivas y los ácidos estomacales, lo que ayuda a digerir los alimentos y a combatir las flatulencias y los gases. Utiliza infusión de enebro, aceite de enebro o come las bayas de enebro una vez maduras, secas y machacadas.

Diurético: Comer bayas de enebro alivia la hinchazón. Aumenta la diuresis y ayuda con la retención de líquidos causada por lesiones, inflamaciones o exceso de sodio en la dieta.

Infecciones de vejiga y vías urinarias: Por su acción diurética, el enebro ayuda a eliminar las toxinas y bacterias del tracto urinario, lo que contribuye a prevenir las infecciones urinarias. También elimina el ácido úrico, lo que ayuda cuando se padece gota, y limpia la vejiga y la próstata.

Propiedades antibacterianas y antifúngicas: La baya de enebro es un tratamiento eficaz contra muchas cepas bacterianas, tanto grampositivas como gramnegativas. Entre ellas se encuentran bacterias comunes como *E. coli*, *Staphylococcus aureus*, neumonía, gonorrea y bacterias resistentes a los antibióticos. También es un potente antifúngico interno y externo.

Infecciones, irritaciones y heridas de la piel: Una mezcla de aceite esencial de enebro en manteca de cerdo o un aceite portador sirve para tratar infecciones cutáneas y heridas.

Edema: La infusión de enebro trata los edemas.

Antiinflamatorio, antioxidante y antienvejecimiento: Las bayas de enebro tienen un alto contenido en antioxidantes y propiedades antiinflamatorias. Los antioxidantes neutralizan los radicales libres, responsables del daño celular y el envejecimiento que conducen al desarrollo de enfermedades como el cáncer, la artritis y las cardiopatías. También ayudan a mantener la piel sana y a combatir las líneas de expresión y las arrugas propias del envejecimiento.

Problemas respiratorios: Las agujas de enebro se pueden infusionar en agua e inhalar luego el vapor para aliviar problemas respiratorios y despejar las mucosas.

Recolección: Recoge solo las bayas maduras de color azul oscuro y ponlas a secar. Al secarse pierden parte de su color azul y se vuelven negruzcas. Las bayas contienen la mayor cantidad de aceite justo cuando empiezan a madurar, así que utilízalas frescas siempre que sea posible.

Precauciones: Un consumo excesivo puede provocar irritación renal. Utiliza hoja de llantén o raíz de malva



para ayudar a minimizar esta posible irritación de los riñones. Las mujeres embarazadas o en período de lactancia no deben consumir bayas de enebro. Los diabéticos y las personas con trastornos hemorrágicos deben evitar el enebro. También debe evitarse después de una intervención quirúrgica.

Fresno, *Fraxinus americana* o *Fraxinus excelsior*

El fresno, también conocido como fresno común, fresno verdadero, fresno blanco y fresno europeo (*F. excelsior*), es un árbol alto y de crecimiento rápido que puede alcanzar los 30 m de altura. El árbol crece alto y delgado cuando es joven, y se extiende y se vuelve más redondeado a medida que envejece. Pertenece a la familia de las oleáceas.

Identificación: A principios de la primavera, antes de que las hojas se hayan formado del todo, las ramas presentan racimos de flores, con flores masculinas y femeninas en plantas separadas. Tiene grandes hojas compuestas pinnadas opuestas de 20 a 30 cm de color verde oscuro, cada una con 5 a 11 foliolos ovalados. Los foliolos miden de 5 cm a 12,5 cm de largo, son peciolados, de color verde brillante por encima y verde pálido por debajo. Los márgenes pueden estar ligeramente dentados. El fruto es un aquenio alado de color canela, llamado sámara, de hasta 5 cm de largo. Cada fruto contiene una sola semilla.



Uso medicinal: Las hojas, las semillas, la corteza interna y la savia se utilizan en medicina.

Parto, SOP, fibromas uterinos: El extracto de hoja de fresno se utiliza como tónico para después



Derechos de autor de Andrew Curtis, [CC]

del parto. Se utiliza en homeopatía para el SOP y los fibromas uterinos.

Fiebres, calambres estomacales, laxante: La corteza interna del fresno tiene propiedades tonificantes y astringentes. Puede tomarse en infusión para tratar la fiebre y los calambres estomacales. Una tisana de hojas de fresno es diurética y sirve para eliminar el exceso de agua y toxinas del organismo. La corteza interna es laxante.

Recolección: Recoge las hojas durante el verano, cuando estén completamente abiertas, pero antes de que empiecen a cambiar de color. Recoge la corteza en primavera.

Precauciones: El fresno puede provocar vómitos en caso de ser ingerido. Ten cuidado. El fresno es muy potente y no debe combinarse con otros medicamentos sin el consejo de un médico o profesional sanitario cualificado. No administrar fresno a mujeres embarazadas, madres lactantes o niños pequeños. No utilizarlo tampoco en personas con problemas renales o hepáticos.

Tónico de corteza de fresno: 1 cucharadita (5 g) de corteza interna seca de fresno, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Añade la corteza interior al agua hirviendo y apaga el fuego. Deja que el tónico se infusione durante 15 minutos. Cuela la corteza.

Gobernardora, Hediondilla, *Larrea tridentata*

Larrea tridentata pertenece a la familia *Zygophyllaceae*. Tiene un fuerte olor a creosota.

Identificación: Es un arbusto perennifolio que crece de 0,9 m a 3 m de altura. Los tallos de esta planta presentan hojas resinosas, pequeñas, de color verde oscuro, compuestas y opuestas. Cada hoja tiene 2 foliolos que se unen en la base. Las flores tienen cinco pétalos amarillos. El fruto está cubierto de densos pelos blancos.

Uso comestible: Generalmente no se considera comestible. Yo añado algunas hojas a mi botella de agua cuando me encuentro con esta planta. Ayuda a mantenerla limpia y libre de microbios.

Uso medicinal: Las hojas se utilizan con fines medicinales. Son antimicrobianas, antibacterianas, antioxidantes y poseen principios activos contra los protozoos.

Tratar las molestias dentales: Para los dientes sensibles y el dolor dental debido a la caries, se calientan las puntas de los brotes jóvenes de la planta para que produzcan savia, y luego se dejan caer las gotas en la cavidad dental. Esto sella el diente temporalmente y detiene el dolor.



Gobernardora, foto de Adbar, [CC por SA 3.0]

Heridas, quemaduras, magulladuras, erupciones: Una pomada que se hace con hojas de gobernadora es una buena opción para heridas, quemaduras, contusiones y erupciones. Una tintura aplicada de manera externa también es una buena opción si no se tiene una herida abierta. La gobernadora tiene efectos antimicrobianos y antibacterianos en la superficie de la piel. Yo la extraigo principalmente en aceite para uso tópico, pero también se puede hacer una cataplasma con las hojas molidas, aplicarla sobre la piel y cubrirla con un paño limpio.



Acné, psoriasis, eczema, caspa: Antimicóticos: La tintura o el aceite de gobernadora se pueden utilizarse externamente para el acné, el eczema, la psoriasis y la caspa. Sus propiedades antibióticas y antiinflamatorias resultan beneficiosas para estas afecciones, así como sus taninos. Es un antifúngico externo muy bueno.

Artritis: La tintura de gobernadora que se elabora con alcohol o aceite funciona como friega para aliviar el dolor de la artritis.

Problemas pulmonares y respiratorios, enfermedades venéreas e infecciones del tracto urinario: En el pasado, una tisana de gobernadora y la tintura se utilizaban como expectorante ante problemas respiratorios y como antiséptico pulmonar, así como en el tratamiento de enfermedades venéreas, reumatismo e infecciones urinarias. En los últimos años (desde la década de 1960), ha habido cierta preocupación por los posibles efectos tóxicos sobre el hígado, por lo que sugiero encarecidamente limitar su uso interno.

Recolección: Prefiero recoger la gobernadora en tiempo seco, antes de que la planta haya florecido, para que la mayor concentración de principios activos se encuentre en las hojas. La recogida se realiza mejor a mediodía, cuando la actividad química de la planta es máxima. Se puede secar en un lugar cálido y sombreado, o con calor artificial a temperaturas inferiores a los 54 grados Celsius. Uno de los métodos más sencillos para secar la hierba consiste en recoger las hojas, meterlas en un saco de papel grande y, a continuación, colocar el saco en un lugar cálido y seco durante unos días. Guárdalo en un tarro de cristal hermético en un lugar fresco y oscuro.

Recetas. Pomada de gobernadora: Se necesita un aceite portador como aceite de oliva ecológico o aceite de coco en estado líquido, hojas secas de gobernadora, cera de abejas. Llena el tarro hasta la mitad con gobernadora seca. Cubre las hierbas con aceite de oliva ecológico, llenando el tarro hasta llegar casi a la parte superior. Cubre el tarro con una tapa hermética y etiquétalo. Coloca el tarro en un lugar soleado durante

6 a 8 semanas, agitándolo cada pocos días. Cuela las hierbas. Mide el aceite y añade 1/4 de la cantidad de cera de abejas (si tienes 1 taza o 240 ml de aceite, añade ¼ de taza o 60 g de cera de abejas). Calienta todo suavemente al baño maría hasta que la cera se derrita. Mezcla la cera y el aceite, y viértelos en tus recipientes para que se endurezcan. Se debe utilizar antes de dos años.

Hamamelis de Virginia, *Hamamelis virginiana*

El hamamelis de Virginia es muy bonito en invierno, ya que sus flores de color amarillo brillante aparecen a finales de otoño y duran, a menudo, hasta principios de primavera. *Hamamelis virginiana* es un arbusto alto o un árbol pequeño, que suele tener de 6 a 9 m de altura y la misma envergadura. Pertenece a la familia de las Hamamelidáceas.

Identificación: Es bastante fácil identificar el hamamelis por su singular forma de dosel y su hoja alterna alargada, de 7,5 a 15 cm de largo, con una capa superior de color verde oscuro y una superficie inferior de color verde pálido. Las hojas tienen márgenes toscamente dentados. Mi forma favorita de buscar la planta es cazando en pleno invierno. Suele ser el único árbol que florece. Señala el lugar y vuelve cuando quieras.



Flores de hamamelis, Wikipedia Commons

La planta crece con múltiples troncos y forma un racimo desorganizado. Tiene una flor de color amarillo brillante con pétalos en forma de tira. La corteza y las ramitas suelen ser de color marrón claro y gris, según el hábitat. La corteza desarrolla manchas rugosas y se vuelve escamosa a medida que el árbol envejece.

Uso comestible: El fruto en forma de cápsula del hamamelis puede abrirse para dejar al descubierto la semilla comestible.

Uso medicinal: Cuidado de la piel: Para cosméticos y productos para el cuidado de la piel, el tónico de hamamelis, elaborado a partir de la corteza del árbol, funciona como agente acondicionador de la piel que se utiliza en pieles secas y dañadas para restaurar la flexibilidad. Reduce la inflamación y calma la irritación.



Músculos doloridos: Aplicar hamamelis sobre los músculos doloridos ayuda con el dolor y la inflamación. También puedes hervir la corteza en agua y utilizarla en una sauna o baño de vapor. Añade trozos de corteza o pequeñas ramitas a las rocas calientes para obtener un baño de vapor relajante y calmante.

Resfriados y tos: La corteza de hamamelis es un astringente que contiene taninos. Tensa los tejidos y reduce la mucosidad y la inflamación que provoca un resfriado o una gripe. Alivia las vías respiratorias inflamadas y reduce la hinchazón. La infusión tibia de hamamelis (no caliente) puede aplicarse como compresa para enfermedades respiratorias, como tos, resfriados e incluso asma. Coloca la compresa sobre el pecho y la garganta e inhala los vapores.

Detener el sangrado de las heridas: Aplica tónico de hamamelis a las heridas sangrantes para tensar los tejidos y detener la hemorragia. Para heridas grandes, empapa un paño y cubre la herida.

Hemorroides y otros picores: El tónico de hamamelis reduce la inflamación de las hemorroides y alivia el picor de esta afección y también el de otras causas. Para utilizar este astringente para las hemorroides, empapa un paño suave o una almohadilla de algodón y utilízalo como cataplasma. Sustitúyelo según sea necesario.

Otras utilidades: Algunas personas son capaces de utilizar una rama bifurcada de hamamelis como vara adivinatoria para encontrar agua bajo tierra. El adivino sujeta cada extremo de la rama en forma de Y, utilizando el otro extremo para señalar el agua. Se sujetan los extremos suavemente, el extremo que se llama «de adivinación» apunta hacia abajo para

indicar cuando hay agua debajo de la tierra.

Recolección: Si se retira la corteza de un hamamelis esto mataría al árbol, por lo que es importante recoger solo las ramas que se hayan caído o podar una rama con mucho cuidado, utilizando para ello herramientas desinfectadas. No quites la corteza de los troncos ni de las ramas principales.

Recetas. Astringente de hamamelis: Este astringente de hamamelis es mucho más potente que la variedad que se adquiere en la tienda. Contiene taninos concentrados y es solo de uso externo. Se utiliza mejor sin alcohol, pero puede añadirse un poco para su conservación.

Recoge 0,4 kg de ramitas frescas en cuanto el árbol haya florecido. Las propiedades tónicas son más fuertes inmediatamente después de la floración. Quita las hojas y las flores. Se pican las vainas en trozos pequeños. Coloca las ramitas picadas en una olla extragrande de acero inoxidable o esmaltada. Se cubren las ramitas con 4 litros de agua destilada y se lleva a ebullición. Baja el fuego, tapa la olla y cuece a fuego lento durante al menos 6 horas, añadiendo agua según sea necesario para mantener las ramitas cubiertas.



Nicholas A. Tonelli, [CC por SA 2.0]

Puedes usar una olla de cocción lenta a fuego medio o alto para este paso si tienes una. Deja enfriar la mezcla y, a continuación, cuélala para eliminar las ramitas. Mantén el hamamelis refrigerado y utilízalo en pocas semanas. Da para unos 4 litros. Para una conservación más prolongada, añade 250 ml de vodka o alcohol de grano a 500 ml de tónico.

Kiwiño, *Actinidia arguta*

El kiwiño es una vid frutal perenne conocida por su vigoroso crecimiento y su capacidad para soportar el frío. También se conoce como baby kiwi, kiwi ártico, kiwi de cóctel o baya de kiwi. Es una fruta cultivada muy popular. Pertenece a la familia de las actinidiáceas.

Identificación: La planta es una enredadera caducifolia con tallo leñoso. Trepa con facilidad hasta alturas de 7,6 m a 9,1 m, pero puede llegar mucho más alto si dispone de apoyo suficiente.

Las hojas ovaladas miden de 7,5 cm a 12,5 cm de largo. Son de color verde brillante con tallos rojizos y los frutos pueden ser marrones, verdes o rojizos. Los frutos tienen un tamaño similar al de una uva grande, con una piel suave y son de sabor dulce. Las plantas son macho o hembra. Las pequeñas flores blancas aparecen en mayo.

Uso comestible: El kiwiño tiene un sabor parecido al del verdadero kiwi, pero es más dulce. Puede comerse entero, sin necesidad de quitarle la piel.

Suele consumirse crudo, pero también se utiliza para elaborar mermeladas y chutneys.

Uso medicinal: El kiwiño contiene muchas vitaminas y antioxidantes beneficiosos que protegen al organismo de las enfermedades. Los efectos beneficiosos se obtienen comiendo la fruta.



Cáncer: Protegen contra el cáncer y suponen también un tratamiento. Son especialmente eficaces para tratar los cánceres de estómago, intestino, colon y mama. Consume una ración de kiwiño al día. Demasiada cantidad puede tener un efecto laxante.

Estreñimiento: El kiwiño tiene un efecto laxante cuando se come en cantidad y es un buen tratamiento para el estreñimiento. Puedes ingerir una ración grande de esta fruta para este fin.

SII (síndrome del intestino irritable): La naturaleza protectora del kiwiño sobre el tracto



Kiwiño, Björn Appel, [CC por SA 3.0]

digestivo es una gran ayuda para las personas que padecen SII. Ayuda a restablecer un tránsito intestinal normal y calma la inflamación.

Insomnio y trastornos del sueño: El kiwiño es rico en serotonina y otros compuestos beneficiosos para poder disfrutar de un sueño ininterrumpido. Ayuda con el insomnio y aumenta el sueño REM, tan saludable. Las personas que padecen insomnio pueden incluir simplemente una porción de kiwiño en su dieta diaria.

Anemia: Es una fuente rica tanto en hierro como en vitamina C, lo que lo convierte en una buena opción para las personas con anemia ferropénica. La vitamina C aumenta la absorción del hierro.

Refuerza el sistema inmunitario: Los kiwiños refuerzan el funcionamiento del sistema inmunitario y ayudan a prevenir el resfriado común y otras enfermedades relacionadas, sobre todo en los niños. Este efecto se debe probablemente a las altas concentraciones de vitamina C. También pueden estar implicados otros compuestos protectores.

Hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos: Los agentes protectores también se extienden al sistema cardiovascular, previniendo o reduciendo la hipertensión, evitando la formación de coágulos sanguíneos y favoreciendo unos niveles óptimos de colesterol y triglicéridos. Protege el sistema cardiovascular y reduce la amenaza de infartos y enfermedades cardiovasculares.

Mahonia, *Mahonia (Berberis) aquifolium* y *M. nervosa*

Es un arbusto erguido que alcanza casi los 2 m de altura. Pertenece a la familia de las *Berberidaceae*. *M. nervosa,* tiene las mismas propiedades medicinales.



Identificación: Sus foliolos se parecen mucho a los del acebo: color verde oscuro, puntiagudos, coriáceos y brillantes. Tienen hojas pinnadas compuestas. Cada hoja pinnada mide unos 30 cm de largo y posee de 7 a 9 foliolos. Las pequeñas flores amarillas se agrupan en un racimo en las puntas de las ramas y producen bayas de color púrpura azulado oscuro cuando maduran. Los frutos crecen en pequeños racimos, al igual que las uvas.

Uso comestible: Las pequeñas bayas violáceas son comestibles, aunque son muy ácidas y contienen semillas grandes. A veces se utilizan para hacer jalea y vino. Las flores se pueden comer.

Uso medicinal: La raíz de la Mahonia se utiliza con fines medicinales. Contiene berberina, un alcaloide antifúngico, antibacteriano y antivírico. Es de color amarillo y ayuda a regular el azúcar en sangre y el metabolismo, a reducir el colesterol, es neuroprotector, antiparasitario, anticancerígeno, es un inhibidor de la ECA y se utiliza para la diabetes de tipo 2. Utilizo a menudo la raíz de Mahonia, la cual cultivo en mi jardín porque es una planta muy versátil.

Limpia y estimula el hígado, la vesícula biliar, el bazo y la sangre: La Mahonia estimula el hígado y la secreción de bilis, y ayuda con el hígado graso cuando no es consecuencia de la ingesta de alcohol. Purifica la sangre, la vesícula biliar y el bazo. Alivia los síntomas causados por la debilidad de estos órganos, incluidos los dolores de cabeza, los problemas digestivos y la acumulación de toxinas.

Antibacteriano, ITU, estafilococo, estreptococo: La raíz de Mahonia es antibacteriana y es de utilidad en las infecciones del tracto urinario, infecciones de la vejiga, infecciones pulmonares, estafilococos, estreptococos, MRSA y más.

Antivíricos: La berberina de la Mahonia actúa como inhibidor de la neuraminidasa y frena la replicación vírica. También inhibe la respuesta inflamatoria debida a la infección vírica y disminuye la producción de citoquinas. Se ha demostrado que actúa contra el virus del herpes, el Zika, el VIH y la gripe A (incluida la gripe H1N1 o gripe porcina).

Problemas digestivos: La tisana de raíz de Mahonia se utiliza para tratar problemas como la disentería, la diarrea y la gastritis. También ayuda a equilibrar la flora intestinal.

Afecciones cutáneas, cuidado de heridas, antifúngicos: La Mahonia actúa externa e internamente para tratar afecciones de la piel como acné, heridas, psoriasis, eczema, herpes y afecciones fúngicas.

Reducir los niveles de glucosa en sangre: La berberina de la raíz de Mahonia tiene efectos similares a los de la metformina, medicamento que se utiliza para la diabetes de tipo 2.

Enfermedades cardiovasculares: La berberina que se encuentra en la raíz de Mahonia es un inhibidor de la ECA. Los inhibidores de la enzima ECA ensanchan los vasos sanguíneos aumentando el flujo.

Anticancerígeno: La Mahonia es una ayuda contra el cáncer mediante la inhibición del crecimiento tumoral. Puede utilizarse junto con terapias modernas, y tiene un efecto similar a la metformina (activa la proteína quinasa AMPK-AMP).



Parásitos: La raíz de Mahonia es un buen antimicrobiano interno. Funciona bien contra la giardia y ataca tanto a los protozoos como a los gusanos.

Recolección: Prefiero utilizar raíces de plantas maduras que tengan al menos un año. Busco las plantas más viejas que hayan alcanzado toda su altura y hayan producido frutos. Cosecha las raíces a finales del otoño, desenterrando todo el sistema radicular y plantando de nuevo las raíces de la corona y cualquier otro trozo que no hayas utilizado para que vuelva a crecer.

Precauciones: No utilizar durante el embarazo o la lactancia debido a la berberina. Limita el consumo de bayas a raciones razonables y ten cuidado de no excederte.

Recetas. Tisana de raíz de Mahonia: 14 g de raíz de Mahonia, seca y triturada, 1 litro de agua. Mezcla la raíz y el agua en una olla con tapa hermética. Lleva el agua a ebullición. A continuación, reduce el fuego. Se cuece a fuego lento de 10 hasta 15 minutos. Cuela la raíz.

Majuelo, *Crataegus monogyna*

Al igual que sus parientes de la familia de las rosas y los manzanos, el espino blanco es nutritivo y medicinal. También tienen largas espinas leñosas que pueden ser bastante dolorosas si te pinchas con ellas. El majuelo, también llamado arto, espino blanco o espino albar, es una planta caducifolia de la familia de las rosáceas.

Identificación: Puede crecer como arbusto espinoso o como árbol. Lo encuentro a menudo a lo largo de senderos soleados en el bosque y suele plantarse en las franjas de aparcamiento de las ciudades. Las flores blancas, rojas o rosas florecen en mayo. Sus cuantiosas flores suelen ser blancas y de menos de 2,5 cm de diámetro. El cáliz tiene 5 lóbulos y cinco pétalos. Las pequeñas bayas maduran hasta adquirir un color rojo intenso brillante o negro. Las bayas son comestibles y tienen un sabor agridulce que a menudo se disimula con azúcar.

Las hojas son alternas, dentadas y aovadas, de 5 cm a 7,5 cm de longitud, y pueden ser lobuladas o afiladas con dientes. Son de color verde oscuro con la base verde azulada y varían en tamaño y forma. El árbol

entero rara vez supera los 9 m y puede ser mucho más pequeño. Está cubierta de espinas afiladas de hasta 5 cm de longitud.

Uso comestible: Los frutos son comestibles crudos o cocidos, pero son más agradables cuando se cocinan como mermelada o jalea. Se pueden secar y moler para añadirlas a los panes. Los brotes jóvenes se pueden comer crudos. Las hojas secas constituyen una agradable tisana y las semillas pueden tostarse y utilizarse como sucedáneo del café. Utiliza las flores como aromatizante para jarabes y pudines.

Uso medicinal: El majuelo tiene muchos usos medicinales, pero su valor para los pacientes cardíacos es el más significativo. Para las afecciones del corazón suele tomarse a diario en infusión o tintura y se considera una hierba muy segura. Es necesario un uso prolongado y constante para obtener los beneficios. Las personas a las que no les guste la infusión o la tintura pueden utilizar majuelo en polvo en una cápsula. Las flores, las hojas y las bayas se utilizan con fines medicinales.

Majuelo para el corazón. Fallo cardíaco: El majuelo es una hierba que se utiliza habitualmente para tratar las dolencias cardíacas. Es muy beneficioso si se consume diariamente majuelo en combinación con ejercicio moderado y una buena dieta. Nota del editor: La insuficiencia cardíaca es una enfermedad grave y no debe tratarse por cuenta propia. Consulta a tu médico y sigue sus indicaciones.

Cardiopatía: El majuelo tiene muchos efectos beneficiosos para el corazón y trata múltiples causas y síntomas, entre sus beneficios encontramos: la disminución de la presión arterial, la mejora de la frecuencia cardiaca, el desgaste cardiaco y la tolerancia al ejercicio moderado.

Angina de pecho: La angina de pecho está causada por una disminución del flujo sanguíneo al corazón y puede ser un síntoma de enfermedad cardiaca.

El tratamiento con majuelo es eficaz para prevenir y tratar las causas subyacentes y los síntomas. Dilata los vasos sanguíneos y favorece el flujo de sangre al corazón y al resto del cuerpo.

Los efectos del majuelo son más notables en personas que realizan ejercicio aeróbico suave (consulta siempre antes a un médico).

Arritmias: Las personas que toman majuelo para problemas relacionados con el corazón parece que tienen una disminución significativa de las palpitaciones con el tiempo.



EugeneZelenko, [CC por SA 3.0]

Aterosclerosis: El majuelo ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y a aumentar el flujo de la sangre, lo que alivia o reduce los síntomas de la aterosclerosis.

Tensión arterial elevada: Las bayas, flores y hojas de majuelo son eficaces para reducir la presión arterial diastólica. El majuelo debe utilizarse de manera regular durante varias semanas para ver resultados.

Colesterol alto: Las personas que toman bayas presentan una reducción del colesterol LDL (malo) y de los niveles generales de colesterol. También tiene un efecto beneficioso sobre los triglicéridos, el colesterol hepático y favorece la pérdida de grasa corporal.

Tónico para la salud general: Las bayas son antiinflamatorias y contienen potentes antioxidantes que eliminan los radicales libres que causan daños en el organismo.

Estas dos propiedades son extremadamente beneficiosas para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas.

Las bayas protegen al organismo del estrés oxidativo, se eliminan muchas cepas de bacterias y protege los órganos.

Sistema inmune: Los antioxidantes del majuelo ayudan a reforzar el sistema inmunitario y a eliminar las toxinas del organismo. Además, contiene grandes cantidades de vitamina C, que mejora la capacidad de los glóbulos blancos para combatir las infecciones.

Mejora de la digestión, infecciones intestinales: La tisana mejora el proceso digestivo. Ayuda a reducir el estreñimiento, la hinchazón y los

calambres, además de tratar infecciones intestinales y parásitos como las tenias.

Afecciones cutáneas: Las bayas pueden utilizarse por vía tópica para aliviar afecciones cutáneas como el eccema y la psoriasis. Las propiedades antiinflamatorias ayudan a aliviar la hinchazón, las erupciones, el picor y a cicatrizar las heridas.

Paludismo y otras fiebres: La corteza del majuelo es astringente y provoca sudoración. Esta propiedad la hace útil en el tratamiento de las fiebres causadas por la malaria y otras causas.

Recolección: Recoge las flores y las hojas cuando estén disponibles y sécalas en un deshidratador a baja potencia o cuélgalas para que se sequen. Recoge la fruta cuando esté madura para secarla. La fruta debe perforarse o partirse por la mitad para el secado y tardará en secarse. Secar la fruta en un deshidratador a baja temperatura o en el horno en la posición más baja. Guarda la fruta seca, las flores y las hojas en recipientes herméticos en un lugar fresco, oscuro y libre de humedad.

Precauciones: El majuelo suele tolerarse bien, pero en algunas personas tiene efectos secundarios. Por ejemplo, malestar estomacal, sudoración, fatiga, náuseas, mareos o agitación. Entre los efectos secundarios graves se incluyen dificultad para respirar, reacciones alérgicas, irregularidades cardiacas y cambios de humor. Consulta con un profesional médico antes de tomar majuelo, especialmente si tomas algún medicamento.

Recetas. Tintura de majuelo: Necesitarás 500 ml de bayas, vodka, brandy u otro alcohol de 80 grados o más y un tarro de cristal estéril con tapa hermética. Colocar las bayas en un tarro de cristal esterilizado hasta 1,25 cm por debajo del borde.

Cubrir las bayas con vodka de 80 grados y tapar con una tapa hermética. Deja reposar las bayas en un lugar fresco y oscuro de 6 a 8 semanas. Agita el tarro todos los días. Filtra las bayas y coloca el alcohol en un tarro de cristal limpio. Etiqueta y fecha la tintura.

También se puede utilizar vinagre de sidra de manzana en lugar de alcohol, pero la tintura no será tan potente ni durará tanto.

Mazo del Diablo, *Echinopanax horridus*, synm. *Fatsia horrida*



El Mazo del Diablo es un pariente del ginseng americano y está comenzando a comercializarse como "ginseng de Alaska". Aunque las plantas son similares, el Mazo del Diablo no es un verdadero ginseng (Panax). Hasta hace poco, su cobertura de espinas lo protegía, pero a medida que se vuelve más conocido por su uso medicinal, podría ser sobreexplotado. Pertenece a la familia *Araliaceae* (familia de ginseng).

Identificación: También conocido como "devil's walking stick" y "devil's root" en ingles, esta planta prospera en los bosques húmedos del noroeste del Pacífico en América del Norte. Es un arbusto grande de sotobosque con hojas grandes y tallos leñosos cubiertos completamente de espinas irritantes. Suele crecer lentamente hasta alcanzar una altura madura de hasta 5 pies (1.5 m), pero puede llegar a medir hasta 15 pies (4.5 m). Las hojas son simples, palmadas y ordenadas en espiral. Cada una tiene de 5 a 13 lóbulos y mide de 8 a 16 pulgadas (20 cm a 40 cm) de ancho. Las espinas se encuentran en las venas superiores e inferiores de las hojas y en los tallos. Las flores aparecen en umbelas densas, de 4 a 8 pulgadas (10 cm a 20 cm) de diámetro, con pequeños pétalos verdes y blancos. El fruto maduro es una pequeña drupa roja de aproximadamente 1/4 de pulgada (0.75 cm) de diámetro.

Uso comestible: Los brotes muy jóvenes son deliciosos y comestibles cocidos, pero solo están disponibles durante unos días cada primavera. Los brotes son comestibles cuando los capullos de las hojas rompen su vaina y tienen entre 1 y 2 pulgadas (2.5 cm a 5 cm) de longitud. Las espinas de las hojas son suaves y comestibles en este punto, pero rápidamente se endurecen y los brotes se vuelven incomestibles. Las frutas son venenosas.

Uso medicinal y hierba adaptógena: La corteza interna y los tallos de la raíz se utilizan con fines

medicinales. Este adaptógeno es un analgésico, antiinflamatorio, purificador de la sangre, y regulador de los niveles de azúcar en la sangre. Tambien ayuda con la fatiga suprarrenal y trata infecciones. El Mazo del Diablo es conocido como una planta panacea ("cura todo").

Infecciones cutáneas, glándulas inflamadas, forúnculos, llagas y quemaduras: Aplica el Mazo del Diablo directamente sobre la piel como cataplasma o como lavado para tratar infecciones cutáneas, forúnculos, llagas y glándulas inflamadas. Trata las infecciones subyacentes, reduce la inflamación y ayuda a que la zona sane. Para quemaduras, espolvorea cenizas de la corteza de la raíz directamente sobre la quemadura. Las cenizas también se pueden mezclar con aceite y usar como ungüento para problemas cutáneos. La corteza de la raíz también se puede hornear y pulverizar para usar de esta manera.



Reducción de azúcar en la sangre: El extracto y la infusión de la corteza de la raíz equilibran los niveles de azúcar en la sangre en diabéticos y se pueden utilizar para tratar la enfermedad. La infusión también tiene un efecto tónico.

Tos, resfriados, bronquitis y tuberculosis: Los problemas respiratorios responden a una infusión hecha con la corteza interna de la raíz y los tallos. Prueba el té del Mazo del Diablo, según sea necesario, para síntomas respiratorios. Ayuda a tratar el exceso de mucosidad y elimina toxinas. Una decocción de la corteza interna de la raíz se utiliza para tratar la tuberculosis y otras enfermedades respiratorias.

Artritis: Trata la artritis interna y externamente con el Mazo del Diablo. Usa una decocción fuerte como lavado en las articulaciones doloridas. También se puede aplicar en las articulaciones como cataplasma de corteza triturada. Úsalo con cuidado, ya que tiene un efecto laxante.

Piojos: Para eliminar los piojos, aplasta las bayas hasta obtener una pulpa y masajea la pulpa en el cuero cabelludo. Esto eliminará los piojos, la caspa y dejará el cabello brillante y saludable.

Fiebre: Una decocción de los tallos es útil para tratar fiebres. Si la causa subyacente es infecciosa, ayudará a eliminar la infección y a sanar el cuerpo.

Dolor de dientes: La corteza interna seca puede masticarse o colocarse en la cavidad dental para aliviar el dolor.

Cáncer y regulación hormonal: Se ha demostrado que el Mazo del Diablo mata células cancerosas y regula los niveles hormonales. Hay muchos nuevos estudios de investigación centrados en esto.

Recolección: Usa guantes de cuero grueso y ropa protectora para cosechar el Mazo del Diablo, ya que las espinas son irritantes. Yo cosecho desde mediados de otoño hasta principios de primavera. Con fines medicinales, cosecha la corteza interna de la raíz y los tallos que yacen en el suelo y han perdido sus espinas. Los tallos también son valiosos, pero primero debes quitar las espinas. Excava alrededor de las raíces, eliminando las ramas espinosas. Corta cualquier raíz pequeña que la sostenga en su lugar en ambos extremos. Saca la raíz. ¡Cuida la naturaleza! Vuelve a plantar el extremo cortado de cualquier tallo que hayas recortado en el suelo. Crecerán raíces y sobrevivirán para la cosecha del próximo año. Las frutas son venenosas para las personas, déjalas para propagar la planta.



Walter Siegmund, Trabajo propio, [CC por SA 2.5]

Precauciones: El principal peligro es la presencia de espinas, que son irritantes. Las mujeres deben evitar esto en el primer trimestre del embarazo.

Recetas. Decocción de Mazo del Diablo: Necesitarás 4 cucharadas de corteza de raíz de Mazo del Diablo, 2 tazas de agua de manantial. Pica o muele la corteza de raíz en trozos muy pequeños. Mezcla con el agua de manantial y lleva hasta que hierve. Reduce el fuego a fuego lento y hierve a fuego lento durante 20 a 40 minutos. Deja enfriar. Esta es una decocción fuerte para uso externo o tomar internamente en pequeñas dosis según sea necesario.

Té o infusión de Mazo del Diablo: Ingredientes: 1 cucharadita de corteza de raíz de Mazo del Diablo, 1 taza de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre la corteza de raíz y permite que el té se infunda durante 10 a 15 minutos o hasta que se enfríe. Bebe según sea necesario.

Mirto o arrayán, *Myrica caroliniensis* y *M. cerifera*

Los frutos del arrayán están entre los favoritos de las aves. Crece en ciénagas húmedas, pantanos y matorrales cerca de costas arenosas. La cera se utiliza para la fabricación de velas y proporciona el típico aroma a bayas de mirto. Pertenece a la familia de las *Myricaceae*.

Identificación: La planta es un arbusto perennifolio, a veces caducifolio, de 1,8 a 3,65 m de altura. Tiene hojas alargadas y coriáceas de color verde oscuro con bordes dentados, que cuelgan de troncos delgados y pequeños. Los arbustos producen flores masculinas o femeninas.

Las flores masculinas tienen de 3 a 5 estambres, mientras que las femeninas producen frutos en forma de globo recubiertos de cera. Las flores aparecen en primavera y principios de verano, y los frutos a finales de verano y otoño. Otro arrayán, *Myrica pensylvanica*, crece más al norte, pero las zonas donde se desarrollan se solapan entre sí.

Se pueden distinguir fácilmente los arbustos examinando las hojas. Las hojas de *Myrica pensylvanica* son más verdes y carecen de pelos en la pared del fruto y en las papilas.

También son más redondeadas en las puntas, mientras que el arrayán del sur las presenta puntiagudas. *Myrica pensylvanica* no tiene todas las propiedades curativas de *Myrica carolinensis*. En este libro, el arrayán y el mirto se utilizan indistintamente. A menudo se agrupan bajo *M. cerifera*.



Uso comestible: Las bayas se pueden comer crudas o cocidas y las hojas se pueden utilizar para aromatizar de igual manera que el laurel.

Uso medicinal: Se utilizan la corteza, las hojas y las bayas de la raíz del arrayán.



Arrayán del norte, Myrica Pensylvanica, Foto de Derek Ramsey - Obra propia, [CC por SA 2.5]

Diarrea, colitis y problemas digestivos: Prueba la raíz de arrayán mezclada en un vaso de agua para los problemas intestinales y digestivos. Es eficaz en el tratamiento de la diarrea y la colitis. Si no tienes raíz de arrayán, se pueden utilizar las hojas.

Disentería y úlceras: Se utiliza un extracto concentrado elaborado a partir del fruto del arrayán (véase la receta más abajo).

Resfriado común y dolor de garganta: Se pueden hacer gárgaras calmantes con raíz de arrayán en polvo en un vaso de agua fría. También puede utilizarse una tisana ya fría de hojas de arrayán.

La corteza de la raíz es un astringente que favorece la llegada de sangre a la zona para acelerar la curación.

Reduce la fiebre: Esas mismas cualidades que llevan la sangre a la superficie y aceleran la cicatrización también dilatan los capilares de la piel e inducen la sudoración, enfriando el cuerpo.

Dolores musculares y articulaciones con artritis: La cera del arrayán contiene agentes analgésicos. Combinado con los beneficios curativos de la raíz en polvo, constituye un excelente bálsamo para articulaciones y músculos doloridos.

Recolección: Recoge la corteza de la raíz a finales de otoño o principios de invierno y sécala para poder utilizarla en el futuro. Guárdala por pedazos y, cuando llegue el momento, trocéala o haz con ella un polvo para mantenerlo fresco. Guarda la corteza en un recipiente herméticamente cerrado en un lugar fresco y oscuro. Recolecta las bayas de laurel cuando estén en su punto óptimo de maduración y extrae la cera lo antes posible. Conserva tanto la cera como el agua para uso medicinal.

Recetas. Infusión de arrayán: 1 cucharada (15 g) de hojas secas de arrayán o raíz triturada, 1 taza (250 ml) de agua. Lleva el agua a ebullición y viértela sobre las hojas secas o la raíz. Deja reposar las hojas de 10 a 15 minutos y la corteza de la raíz de 20 a 30 minutos.

Cuela la tisana. Utilízalo caliente o frío.

Extracto de arrayán y de cera: Se necesitan unos 2,25 kg de bayas para obtener 0,45 kg de cera. Recoge las bayas de arrayán a mediados de otoño, cuando el fruto esté completamente maduro. Lava las bayas en agua fría y colócalas en una olla vieja, preferiblemente una que se reserve para hacer cera. Cubrir con al menos 5 cm de agua. Calentar con el fuego suave, sin que llegue a hervir. Cocer a fuego lento durante al menos una hora.

Apagar el fuego y dejar enfriar toda la noche. Por la mañana, retira la cera sólida del agua y guárdala para otros usos. Vuelve a poner el agua a fuego lento y cuece de nuevo para reducir significativamente el volumen, dejando solo unas cuantas tazas de agua. Así se concentran las cualidades medicinales, de modo que solo se necesitan unas gotas por dosis. Guarda el extracto hasta 3 días en el frigorífico o divídelo en recipientes más pequeños para congelarlo y utilizarlo en el futuro. La dosis depende de la concentración del extracto. Prueba primero a utilizar unas gotas de una solución concentrada en infusión. Utiliza la cera que se detalla a continuación para hacer un bálsamo.

Pomada de arrayán - solo para uso externo: 1/4 a 1/2 taza (60g a 120g) de cera de arrayán extraída (ver receta anterior), 1 taza (250ml) de aceite de oliva orgánico u otro aceite portador, más si fuera necesario, 1 cucharada (15g) de raíz de arrayán en polvo. Añade la raíz de arrayán en polvo al aceite de oliva ecológico y calienta a fuego lento. Calentar el aceite junto con la raíz en polvo durante 30 minutos. Añadir la cera de arrayán, removiendo, hasta que se derrita y esté todo bien mezclado. Deja enfriar la mezcla y prueba la consistencia. Añade más cera si la pomada está demasiado líquida o más aceite si la consistencia es demasiado dura. La textura dependerá de la cera extraída y puede variar de un lote a otro.

Mora azul, *Vaccinium myrtillus*



2 Anneli Salo, [CC por SA 3.0]

La mora azul se denomina a veces arándano silvestre. A menudo se confunde con los verdaderos arándanos. Esta planta es una fuente de nutrición y medicina. No hay mejor razón para comer mermelada y jalea todas las mañanas que las beneficiosas propiedades de esta pequeña baya. Vigila de cerca su maduración, ya que a los pájaros también les encanta. Pertenece a la familia *Ericaceae*. La planta del arándano se encuentra en prados y bosques húmedos de coníferas, y es un arbusto común del Ártico y el Subártico. Le gustan los suelos ácidos. La planta es pariente cercana de los arándanos azules y los arándanos rojos.

Identificación: Este arbusto caducifolio crece a poca altura del suelo, normalmente a menos de 60 cm de altura. Las flores son rosas y tienen forma de urna. Los frutos son pequeños, de color negro azulado y contienen muchas semillas. La pulpa es de color rojo oscuro o azul, en comparación al interior verde pálido de los arándanos. Las hojas, de color verde brillante, son alternas con márgenes finamente dentados.

Uso comestible: La mora azul es un pariente del arándano, pero tiene un sabor amargo ligeramente ácido, por lo que se utiliza sobre todo cocinado con azúcar, aunque a mí me gusta bastante crudo. Suelen utilizarse para tartas y mermeladas. Las hojas se utilizan para preparar infusión.

Como medicina: El arándano es un potente antioxidante, antiinflamatorio, antibacteriano y antifúngico que contiene numerosas propiedades beneficiosas. También es un antihistamínico natural.

Las bayas son muy ricas en antocianinas, que le dan su color negro azulado, y son un fuerte antioxidante y agente quelante de metales pesados. Las hojas y las bayas se utilizan con fines medicinales. Desde el punto de vista medicinal, las bayas pueden comerse crudas, en mermeladas o jaleas, o secas y en polvo en forma de cápsulas.

Potente antiinflamatorio: Los arándanos son ricos en antioxidantes y ayudan a reducir el daño causado por los radicales libres. También combaten la inflamación del organismo. Al reducir la inflamación, protegen contra muchas de las enfermedades crónicas causadas o que se ven agravadas por la inflamación,

incluidas muchas enfermedades autoinmunes.

Diabetes: Los compuestos de las bayas y las hojas del arándano ayudan a reducir los niveles de glucosa en sangre y la resistencia a la insulina. Reducir los niveles de azúcar en sangre ayuda a proteger los riñones, la vista, los nervios y los vasos sanguíneos. Los arándanos también pueden ayudar a combatir la obesidad al disminuir la absorción de grasas y se ha demostrado que tratan y previenen la diabetes de tipo 2.

Mejora la vista: Los arándanos destacan por su capacidad para mejorar la salud y el funcionamiento de los ojos. Puede ayudar a tratar la ceguera nocturna, las cataratas, la degeneración macular, la mala visión y la fatiga ocular crónica.

El arándano protege las células del ojo, reduce la inflamación y ayuda a prevenir daños en los nervios oculares de las personas que padecen diabetes. Utilízalo internamente. Nunca se debe aplicar directamente en los ojos.

Anticancerígeno: Las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes de los arándanos ayudan a reducir el riesgo de padecer cáncer. Los arándanos ayudan a reducir la inflamación y los daños causados por los radicales libres en el organismo. También inhiben el crecimiento de células cancerosas y ayudan a eliminarlas.

Hígado, riñones y desintoxicación de metales pesados: Los compuestos de las bayas de arándano ayudan al organismo a eliminar toxinas y contribuyen a mejorar el funcionamiento del hígado y los riñones. Equilibran las sustancias químicas de los riñones y las antocianinas ayudan a los órganos a quelar de la sangre metales pesados como el arsénico, el plomo, el cadmio y el hierro.

Salud del corazón: Los arándanos tienen muchos beneficios para el corazón y el sistema circulatorio. Mejora el estado de los vasos sanguíneos, reduce la presión arterial y ayuda a regular los niveles de colesterol y la placa que causa la aterosclerosis. También contribuye a la formación de plaquetas sanguíneas sanas y reduce las posibilidades de sufrir un infarto de miocardio o un ictus. Los compuestos del mora azul ayudan a reforzar las paredes de los vasos sanguíneos, mejorando las varices y las hemorroides.

Problemas gastrointestinales, síndrome del intestino irritable y úlceras: Los arándanos silvestres ayudan a calmar el sistema gastrointestinal. Los taninos y los compuestos antiinflamatorios reducen la inflamación y la irritación del tracto intestinal. Ayuda a aliviar síntomas como náuseas, indigestión, diarrea y síndrome del intestino irritable. Por vía interna, las hojas son preventivas y curativas de las úlceras. Puede aplicarse una extracción de las hojas por vía tópica en las úlceras de la boca.

Enfermedad de Alzheimer y demencia: Los antioxidantes de los arándanos silvestres ayudan a ralentizar el deterioro cognitivo y a reducir los efectos de los síntomas existentes. También puede mejorar la concentración y la claridad mental en general.

Favorece la salud de las encías: Los arándanos son antiinflamatorios y ayudan a reducir la inflamación y la hinchazón de la boca y las encías. Los compuestos antiinflamatorios, astringentes y antibacterianos combaten la gingivitis.

Recolección: Cosecha las hojas verdes de mora azul en cualquier momento antes del invierno. Recoge las bayas cuando estén completamente maduras y sean de color negro azulado. Corta o pincha cada baya y sécalas en un deshidratador para utilizarlas en el futuro.

Precauciones: Los arándanos silvestres son seguros, sin efectos secundarios conocidos, y suelen consumirse como fruta. Sin embargo, pueden interferir con algunos medicamentos. Consulta a tu médico antes de comer arándanos silvestres si tienes problemas relacionados con la coagulación de la sangre o si tomas medicamentos anticoagulantes o aspirina.

Consulta con tu médico si estás embarazada o en periodo de lactancia. Las personas que padecen diabetes también deben consultar con un profesional sanitario antes de utilizarlo. Las hojas solo deben utilizarse a corto plazo.

Morera roja, *Morus rubra*

Le Mûrier rouge, un arbre à feuilles caduques sans La morera roja, de hoja caduca y sin espinas, alcanza los 15 m de altura. Yo tenía uno cerca de mi casa donde crecí en Nueva Inglaterra y he cultivado uno donde vivo

ahora en la región noroeste de América. Pertenecen a la familia de las moráceas.

Identificación: Las hojas tienen forma de corazón, son alternas y miden aproximadamente de 7,5 a 15 cm de largo y de 5 a 12,5 cm de ancho. Son anchamente cordiformes con una muesca en la base y una punta puntiaguda. La mayoría de las hojas de los árboles maduros no tienen lóbulos, pero las hojas de los árboles jóvenes suelen tener de 2 a 3 lóbulos con un margen dentado. Las hojas tienen el haz rugoso, mientras que el envés está cubierto de pelos suaves. El pecíolo de la hoja segrega una savia lechosa cuando se corta o se daña. Las flores son pequeñas, de color amarillo o rojo verdoso, y las flores masculinas y femeninas suelen estar en árboles separados. Las flores se abren a principios de la primavera, cuando salen las hojas. El tronco está cubierto de corteza marrón oscura, escamosa o lisa en ocasiones.



Uso comestible: Las moras se pueden comer tanto crudas como cocidas. Se utilizan sobre todo para hacer tartas, pasteles y gelatinas, pero a mí me gustan crudas. También se puede hacer con ellas un vino dulce de frutas muy agradable. La madera seca es útil para hacer barbacoas y ahumar carnes. Añade un sabor ahumado, dulce y suave.

Uso medicinal: Las hojas, los frutos y la corteza tienen valor medicinal. Utiliza la fruta y las hojas durante los meses de verano, cuando están disponibles, y cambia a la infusión de corteza durante el invierno, cuando los árboles están desnudos.



Cardiopatía: Las moras son beneficiosas para el corazón. Reducen la inflamación de las arterias y las venas, disminuyen el colesterol y reducen el riesgo de cardiopatías. Comer las bayas o beber el vino, con moderación, aporta todos los beneficios.

Enfermedad de Alzheimer y Párkinson: Comer moras con regularidad protege al cerebro de la inflamación y sus efectos negativos. Reducen la inflamación crónica y ralentizan el proceso de la enfermedad.

Problemas del tracto urinario: La tisana de hojas de morera es un arma potente contra las infecciones del tracto urinario y otras afecciones. Las hojas son antiinflamatorias y antimicrobianas. Combinado con sus propiedades curativas, la infusión de hojas resuelve el problema rápidamente.

Tiña: La tiña responde bien a la aplicación de la savia de morera que se obtiene del pecíolo de la hoja cortada. Aplica la savia directamente sobre la zona afectada según sea necesario.

Diabetes: Las hojas y la corteza de la morera roja ayudan a reducir los niveles de azúcar en sangre de los diabéticos y aumentan la producción de insulina. También protegen el corazón, el hígado y los riñones de los daños causados por esta enfermedad. Emplea una infusión de hojas o corteza.

Moringa, *Moringa oleifera*

Es un árbol extremadamente útil por sus propiedades curativas, nutritivas y por el aceite que producen las vainas de las semillas. Este árbol caducifolio es de crecimiento muy rápido, pasa de plántula a la madurez en un solo año. Las raíces saben a rábano picante y las hojas se comen como verdura. También es útil para depurar el agua. Es el único género de su propia familia, la *Moringaceae*.

Identificación: Los árboles maduros alcanzan una altura de hasta 12 m si no se podan y tienen un diámetro de tronco de 0,45 m. La mayoría de los cultivadores podan los árboles hasta un máximo de 1,8 m, para que las hojas y las vainas de las semillas se puedan cosechar fácilmente. La corteza del árbol es de color gris blanquecino y está rodeada de grueso corcho. Los brotes jóvenes tienen una corteza peluda

de color violáceo o verde blanquecino. Las ramas son colgantes y frágiles, mientras que las hojas son plumosas y tripinnadas. Las flores asexuales aparecen en los 6 primeros meses tras la plantación. Crecen en tallos delgados y peludos en racimos caídos. Cada flor mide aproximadamente 1,25 cm de largo y 1 cm de ancho. Cinco pétalos de color blanco amarillento de diferentes tamaños rodean el fragante centro. En las regiones frías, las flores aparecen entre los meses de abril y junio, pero en las regiones cálidas la floración se produce dos veces al año o bien durante todo el año cuando el clima es cálido sin temperaturas frescas significativas. La producción de vainas frutales suele darse en el segundo año y aumenta en el tercero. Las vainas de semillas cuelgan de los racimos florales anteriores, formando una vaina marrón de tres lados de 25 a 50 cm de longitud. Cada semilla tiene un diámetro aproximado de 0,8 cm a 1,25 cm, con alas de papel que facilitan su dispersión. La moringa se propaga fácilmente a partir de semillas o esquejes y el índice de germinación es alto cuando se planta en suelos bien drenados.



Hojas de Moringa oleifera*, Obsidian Soul, [CC 3.0]*

Uso comestible: Las hojas de moringa se cocinan y se comen como verdura. En zonas donde la no hay un suelo muy nutritivo, la moringa se utiliza a menudo como condimento para el arroz u otros alimentos. Las hojas secas se espolvorean sobre los alimentos para añadir vitaminas.

Uso medicinal: La moringa revierte o cura muchos problemas de salud, sobre todo los que se padecen como consecuencia de la contaminación ambiental y las toxinas. También es muy eficaz para las enfermedades causadas por una mala alimentación, ya que tiene un alto contenido en vitaminas y minerales. Casi todas las partes de la planta pueden utilizarse con fines medicinales.

Antiinflamatorio, antienvejecimiento y antioxidante: La moringa se ha ganado el apodo de «planta milagrosa» por su capacidad para combatir la



Flores de moringa, Venkatx5, [CC 3.0]

inflamación y los efectos del envejecimiento, incluidos los problemas oculares relacionados con la edad.

Diabetes: El consumo de moringa tiene un efecto positivo sobre la insulina cuando se ingiere con una comida rica en carbohidratos y baja en grasas. Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre.

Desintoxicar el organismo y mejorar la digestión: La moringa es útil para una gran variedad de afecciones médicas por sus propiedades antiinflamatorias y sus efectos depurativos. La moringa es útil para el tratamiento del cáncer, las úlceras de estómago, las enfermedades hepáticas, las infecciones del tracto urinario, los edemas y las enfermedades renales. También es útil en el tratamiento de problemas con el tracto digestivo, incluyendo diarrea, estreñimiento e infecciones fúngicas como la candidiasis.

El aceite de moringa es especialmente beneficioso para la función hepática y ayuda al organismo a eliminar los metales pesados y otras toxinas.

Problemas articulares y artritis: La artritis y otras afecciones articulares mejoran con el consumo diario de moringa. Es muy eficaz para reducir la inflamación, y las vitaminas y minerales que posee ayudan a reconstruir las articulaciones y a detener daños más graves. Aquellos que la utilizan afirman que el dolor



Moringa oleifera, [CC 3.0], http://www.cropsforthefuture.com

se reduce en un plazo de 2 a 4 semanas cuando se usa todos los días.

Trata problemas de la piel: La moringa contiene compuestos naturales antibacterianos, antifúngicos y antivirales que protegen la piel de las infecciones. El aceite de moringa funciona bien para estos fines y es eficaz para reducir la inflamación y tratar el acné, las infecciones cutáneas, las enfermedades de las encías, la caspa, los abscesos y eliminar las verrugas víricas, el pie de atleta y la tiña inguinal. También ayuda a aliviar y curar heridas, picaduras y quemaduras. Aplicado regularmente, el aceite hidrata la piel y elimina las zonas secas y con picores.

Estabiliza el sistema nervioso y mejora la salud cerebral: Los altos niveles de triptófano de la moringa ayudan a estabilizar la función nerviosa y cerebral y aumentan la producción de serotonina. Se utiliza para los cambios de humor, el insomnio, la fatiga y la depresión.

Depuración del agua: Las semillas de moringa pueden utilizarse para depurar el agua. Los metales pesados, las toxinas y las sales del agua se adhieren a las semillas de moringa y así se eliminan del agua. Las semillas también tienen efectos antibacterianos, antivirales y antifúngicos. Según los experimentos, solo se necesitaría 1/2 gramo de semilla de moringa molida para purificar 2 litros de agua contaminada.

Nogal negro y del este, *Juglans nigra*

El nogal negro del este es un árbol caducifolio de la familia *Juglandaceae* (nogal).

Identificación: Los nogales negros alcanzan los 30 m de altura y tienen un tronco alto y recto con una copa ovalada. La corteza es de color gris negruzco con crestas profundas y finas que parecen formar un patrón en forma de diamante. No suele tener ramificaciones inferiores, solo la corona superior. Los brotes son de color claro y están cubiertos de pelos.

Las yemas terminales miden 0,75 cm de largo y tienen forma ovalada. Las yemas laterales son más pequeñas. Sus grandes hojas compuestas pinnadas se disponen alternativamente con 13 a 23 foliolos, cada uno de 3 a 4 pulgadas de largo. Los foliolos tienen la base redondeada, la punta puntiaguda y el margen dentado. Las hojas son de color verde oscuro, lisas por el haz y vellosas por el envés.



El nogal negro tiene flores masculinas y femeninas. Las flores masculinas aparecen primero en amentos caídos, de aproximadamente 7,5 cm a 10 cm de largo, en el crecimiento del año anterior. Las flores femeninas aparecen en los nuevos brotes en racimos de dos a cinco flores.

Los frutos (nueces) maduran en otoño. Una cáscara verde pardusca cubre la nuez marrón. La nuez, incluida la cáscara, cae al suelo en octubre o noviembre y se recolecta directamente de la tierra. La semilla es pequeña y dura. Aunque la nuez carece de olor, la mayoría de las partes del árbol tienen un característico olor acre o picante.

Como alimento y otros usos: La semilla es comestible, cruda o cocida. El sabor es rico y dulce. La savia del árbol puede extraerse y beberse o se puede concentrar en un jarabe o azúcar. Las cáscaras de nogal negro funcionan bien como tinte.

Uso medicinal: El nogal negro es antiinflamatorio, antifúngico, antivírico, astringente, emético, laxante, analgésico y vermífugo. Las cáscaras verdes son más potentes que las negras y maduras, y son los que utilizo con fines medicinales.

Para tratar y prevenir los parásitos: La cáscara de nuez negra junto con ajo, clavo, raíz de Mahonia y ajenjo, es un excelente remedio para las infecciones por parásitos y lombrices. He utilizado esta mezcla de hierbas para muchos tipos de infecciones parasitarias. Este remedio eliminará los huevos, las larvas y los gusanos y parásitos adultos.

Cuidado de la piel: Para prevenir y tratar manchas, acné, psoriasis, eczema, verrugas, hiedra venenosa y otras afecciones cutáneas, utiliza una cataplasma de cáscara de nuez negra molida y agua. Para la piel sensible, prueba a mezclar un poco de la cáscara en polvo con un aceite portador.

Antifúngico: La cáscara de la nuez del nogal negro

es una excelente opción para tratar las infecciones fúngicas. El nogal negro contiene juglona y taninos que son muy eficaces para tratar las infecciones por hongos, incluida la *Candida*, en el intestino y en la piel. Utilizado por vía tópica, el nogal negro es eficaz contra el pie de atleta, la tiña, la tiña inguinal y otras infecciones fúngicas comunes. Utiliza el zumo de la cáscara del fruto para aplicarlo como tratamiento contra la tiña o haz una cataplasma o pomada con cáscaras en polvo cuando no dispongas de cáscaras frescas. Aplica las cáscaras del polvo absorbente en los pliegues de la piel para las infecciones superficiales por levaduras y los sarpullidos que salen debido al calor.

Digestivo y laxante: La capacidad antiinflamatoria del nogal negro es útil para tratar el malestar estomacal, el colon o el intestino inflamados y normalizar el proceso digestivo. La cáscara del nogal negro también trata el estreñimiento, la diarrea y es un laxante.

Salud del corazón: El nogal negro contiene ácidos grasos omega-3 beneficiosos y otros compuestos cardiosaludables.

Antivírico, VPH, VIH: El nogal negro se utiliza desde hace mucho tiempo para prevenir y tratar infecciones de origen vírico. El nogal negro y las cáscaras de la nuez inhiben la reproducción de los virus, incluido el herpes. Un estudio publicado en Phytotherapy Research descubrió que la juglona de las cáscaras del nogal negro inhibe la replicación del virus VIH. Aunque todavía no existen recomendaciones terapéuticas, sería aconsejable que las personas expuestas o infectadas por el VIH tomaran tintura de cáscara de nogal negro. Además de las cáscaras, las raíces y los cogollos también contienen juglona. La juglona no es soluble en agua, por lo que es mejor utilizar un extracto o tintura de alcohol.

Recolección: Utiliza guantes para recoger las nueces negras, ya que la cáscara mancha las manos. Recoge las nueces que han caído al suelo, las que permanecen en el árbol aún no están maduras. Quita la cáscara de color verde o amarillenta de la nuez. Puedes comer las nueces y secar y guardar la cáscara para utilizarla en cataplasmas, tinturas y convertirla en polvo para utilizarla cuando sea necesario.

Para conservar las nueces negras dentro de su cáscara, disponlas extendidas y déjalas secar unos días después de haberlas recogido. Guárdalas en un lugar seco y a prueba de ardillas. Para partir nueces, utiliza un martillo, un cascanueces o un tornillo de banco para romper la cáscara con facilidad. Retira la carne del interior. Las hojas del nogal negro pueden recogerse para utilizarlas durante toda la temporada.

Precauciones: Padecer efectos secundarios asociados al consumo de nuez negra no es habitual. Sin embargo, es importante tener en cuenta que las alergias a los frutos secos son muy frecuentes. Las nueces negras o cualquiera de sus productos no deben administrarse a personas alérgicas a los frutos secos. El riesgo durante el embarazo se considera bajo, pero es mejor no tomar la nuez negra si se está embarazada o en período de lactancia.

Recetas. Tintura de cáscara de nuez negra: Cáscaras de nuez molidas, vodka u otro alcohol de 80 grados o superior. Introduce las cáscaras molidas en un tarro limpio y seco con tapa hermética. Llena el tarro hasta 1/3 de su capacidad. Vierte vodka de 80 grados o más u otro alcohol sobre las cáscaras hasta 1,25 cm de la parte superior. Tápalo bien y coloca el tarro en un lugar fresco y oscuro. Agita el tarro cada pocos días. Vigila el nivel de alcohol y añade más si es necesario. Dejar las cáscaras en remojo de 6 a 8 semanas. Pasa la mezcla por un colador fino o una estopilla. Exprime todo el líquido.

Retira las cáscaras. Coloca el extracto de alcohol en un lugar fresco, sin moverlo durante la noche. Cuela de nuevo con un filtro de café o decanta para eliminar cualquier resto de cáscara. Guarda la tintura en un frasco de vidrio con tapón hermético en un lugar fresco y oscuro.

Olmo rojo, *Ulmus rubra*

Muchas personas que padecen la enfermedad de Crohn y otros trastornos digestivos creen, tras haberlo utilizado, que el olmo rojo es milagroso. Cuando se prepara una taza de tisana se ve cómo la corteza interior hace un mucílago espeso y viscoso, casi se puede comer con cuchara. El olmo rojo prefiere los bosques húmedos. Pertenece a la familia *Ulmaceae*.

Identificación: Este árbol caducifolio alcanza entre 12 m y 18 m de altura. Las hojas alternas son ovaladas y



Capullos de olmo rojo, Wikipedia Commons

miden entre 10 cm y 17,5 cm de largo. Las hojas tienen una textura áspera por el haz, parecida al papel de lija, y son suaves y vellosas por el envés. Los bordes tienen un marcado doble dentado y son claramente irregulares en la base. Las hojas suelen ser rojizas cuando salen de la yema, se vuelven verde oscuro al madurar y luego amarillo apagado en otoño. Las flores son racimos colgantes, los frutos aparecen de marzo a mayo y son papilosos, alados, circulares, planos y de color verde amarillento. Cada fruto tiene una semilla de 1,25 cm de ancho y sin pelos.

Uso medicinal: La corteza interna, de gran valor medicinal, es blanca y mucilaginosa. Yo utilizo el olmo rojo sobre todo en una infusión de la corteza, masticando un trozo de esta o como tintura.

Tos y dolor de garganta, bronquitis, pleuresía y tuberculosis: Cuando se disponga de la corteza fresca, mastica un trocito para aliviar la tos o el dolor de garganta. El olmo rojo se utiliza incluso en las pastillas para la garganta de hoy en día. La infusión de corteza interna de olmo rojo alivia la irritación de garganta y ayuda a tratar las enfermedades respiratorias. Produce un mucílago que recubre la garganta.

Enfermedad de Crohn, trastornos digestivos, intestino permeable y diverticulitis: Estas son las afecciones en las que el olmo rojo es realmente una ayuda excepcional. Las personas que padecen la enfermedad de Crohn o intestino irritable obtienen un gran alivio con la tisana o la tintura de corteza de olmo rojo, y a menudo lo describen como una cura milagrosa. También funciona para otros problemas digestivos y para el dolor de estómago. Tiene un efecto calmante en el tracto digestivo y ayuda a reparar el intestino permeable.

Cólico: El olmo rojo es seguro para los niños y es nutritivo. Reconforta el tracto digestivo y alivia las molestias de los cólicos y la irritabilidad.

Acidez y ERGE: La corteza recubre el esófago, ayudando con la irritación del reflujo ácido.

Infecciones del tracto urinario: El olmo rojo tiene compuestos medicinales que ayudan a expulsar la infección urinaria del organismo y favorecen la curación. No es antibacteriano, pero ayuda a recubrir el tracto urinario para evitar que las bacterias se adhieran.



Forúnculos, herpes labial y cortes: Mezcla una pequeña porción de corteza de olmo rojo en polvo con una pequeña cantidad de agua hirviendo. Deja reposar unos minutos para que se enfríe y espese. Coloca la pasta sobre forúnculos, herpes labial, cortes y otras irritaciones de la piel.

Dolor articular, gota, artritis y contusiones: La pasta de olmo rojo descrita anteriormente puede utilizarse sobre la piel para aliviar el dolor articular y los hematomas. La tisana de olmo rojo tomada por vía interna acelera la curación y alivia el dolor de la gota y la artritis.

Recolección: Para obtener mejores resultados, recoge la corteza interior de los árboles más viejos.

Retira la corteza interior de las ramas más grandes a medida que se cosechan del árbol o corta un rectángulo de corteza sin cortar alrededor del árbol. Si se quita la corteza alrededor de todo el árbol, éste morirá. Una vez que la corteza esté libre, retira la corteza exterior, conservando la corteza interior que está más cerca de la madera. Corta la corteza en trozos pequeños y sécala para utilizarla en el futuro.

Pudin de corteza de olmo rojo: Combinar de 1 cucharadita (5 g) a varias cucharadas (15 g) de corteza interna molida de olmo rojo, 1 taza (250 ml) de agua tibia o bebida (de almendras, coco, cáñamo, etc.)

Mezcla el agua o la bebida vegetal con la corteza molida y cuece la mezcla a fuego lento durante 10 o 15 minutos. Añade menos corteza para obtener una bebida menos espesa o más para espesarla hasta que adquiera consistencia de pudin. Aromatizar al gusto con canela, jengibre o miel cruda.

Palma enana americana, Palmito salvaje, *Serenoa repens*

La palma enana americana crece en densos matorrales de plantas bajas de 0,6 a 3 m de altura. Pertenece a la familia de las *Arecaceae*.

Identificación: Las hojas, de color verde claro o blanco plateado, forman un abanico redondeado con unos 20 foliolos. El pecíolo (tallo de la hoja) está cubierto de dientes afilados o espinas. Los pecíolos pueden alcanzar de 60 a 90 cm de longitud. Las hojas miden de 60 a 90 cm de ancho y están divididas en foliolos de 60 a 120 cm de largo. Las pequeñas flores son de color blanco amarillento en panículas compuestas densamente cubiertas de hasta 60 cm de largo. El fruto de la palma enana americana es una gran drupa rojinegra cuando está madura. Las bayas, de un tamaño aproximado de 2,5 cm, aparecen al final del verano y cuando maduren presentarán un color morado negruzco.



Como alimento y otros usos: El corazón es comestible crudo o cocinado, al igual que el fruto maduro, del que se dice que tiene un sabor parecido al queso azul o sabor jabonoso. Para acceder al delicioso corazón, corta el tronco y pela la cáscara exterior. Los brotes nuevos también son comestibles. Los tallos se utilizan para fabricar cuerdas y cestos.

Uso medicinal: Las bayas de la palma enana americana se utilizan con fines medicinales.

Tónico general, tos e indigestión: Prueba el zumo de bayas machacadas como tónico para la salud



Capullos de olmo rojo, Wikipedia Commons

general del organismo. También alivia la tos más molesta y es expectorante. También se utiliza para el dolor de estómago, la indigestión y la disentería. Tiene propiedades sedantes y diuréticas.

Problemas de la próstata: Se utiliza para tratar la inflamación de la próstata, el cáncer de próstata y otros problemas. Es un tratamiento seguro para los hombres con hiperplasia benigna de próstata de leve a moderada. Ayuda con la necesidad de orinar con frecuencia.

Aumento de la libido y retraso de la menopausia: Desde hace mucho tiempo se cree que la Serenoa aumenta la libido tanto en hombres como en mujeres. Se dice que aumenta la fertilidad de las mujeres y retrasa la aparición de la menopausia.

Alopecia androgénica (caída del cabello): Las bayas de la palma enana americana tratan la alopecia androgénica en algunas personas. Se trata de un tipo de caída del cabello y calvicie causada por un desequilibrio hormonal.

Aumento de peso y falta de desarrollo: Las bayas de la palma enana americana son anabólicas y ayudan a aumentar la masa muscular y a ganar peso.

Recolección: Recoge a mano las bayas maduras de color negro violáceo en agosto y septiembre, extendiéndolas bien para que se sequen. Guarda la hierba seca en un lugar fresco, seco y oscuro.

Precauciones: Evita el uso de la palma enana

americana si padeces un trastorno de la coagulación de la sangre, una enfermedad hepática o una afección del páncreas. No la tomes si estás embarazada o en período de lactancia. Aumenta la fertilidad y reduce la eficacia de las píldoras anticonceptivas. No administrar nunca a niños.

Pino blanco americano, *Pinus strobus*

Pinus strobus pertenece a la familia *Pinaceae*. También se conoce como pino blanco del este, pino blanco del norte, pino blanco y pino blando. La tribu nativa americana Haudenosaunee lo llamaba el Árbol de la Paz.

Identificación: El pino blanco americano es una conífera muy grande y alcanza más de 45,7 m de altura y casi hasta 100 cm de diámetro. Los árboles tienen tallos altos y cilíndricos con copas piramidales, caracterizadas por una ramificación distintiva en forma de plato que es especialmente notable a medida que los árboles envejecen. En los árboles jóvenes, la corteza del pino blanco es bastante fina, lisa y de color marrón verdoso. En los árboles más viejos, la corteza adquiere un color marrón grisáceo oscuro y está profundamente fisurada. Las hojas o acículas perennes del pino blanco se presentan en haces de 5, son blandas y flexibles, miden entre 6,25 cm y 12,5 cm de largo y suelen ser de color verde azulado. Los conos de esta planta miden entre 10 y 20 cm de largo y 2,5 cm de grosor. Pueden permanecer adheridas durante varios meses tras madurar en el otoño de la segunda temporada. Las pequeñas semillas se dispersan gracias al viento cuando se abren los conos.

Uso comestible: Las flores, la corteza interna y las semillas son comestibles. Se utiliza como condimento e infusión. La corteza interior seca puede molerse para hacer una harina. Esta harina puede utilizarse en repostería y como espesante.

Uso medicinal: La corteza interior, las agujas y la savia son las partes que se utilizan en medicina. La corteza interior es la más valiosa por su alto contenido en taninos y otros compuestos medicinales.

Heridas, infecciones cutáneas e hinchazón: Aplicado de manera externa, el pino blanco es un tratamiento muy útil para diversos problemas de la piel, como heridas, llagas, quemaduras, forúnculos, etc. Se utiliza como cataplasma, baño de vapor de hierbas, y poniendo la savia directamente sobre una herida. Se puede hacer fácilmente una cataplasma o emplasto empapando un trozo de corteza interna en agua y aplicándolo a la herida, o se puede utilizar una decocción de corteza interna como limpiador para tratar heridas. Para heridas infectadas, utiliza ambos. Los taninos son astringentes, eliminan la infección y ayudan a cicatrizar la herida. Se ha demostrado que una cataplasma de la savia es un agente eficaz para extraer las toxinas y reducir el dolor.



Cono de Pinus strobus, Wikipedia Commons

Problemas del tracto respiratorio, mucosidad, tos húmeda, expectorante: La corteza interna contiene mucílagos y otros compuestos que relajan las mucosas y las aberturas de las vías respiratorias. También ayuda a reducir las flemas para que el cuerpo pueda expulsarlas. Si tienes mucha congestión, añade corteza de pino blanco americano a un baño de vapor e inhala. Ayuda a aliviar la congestión facilitando la respiración. Se utiliza a menudo en combinación con el ajo. No utilizar para la tos seca.

Artritis y dolor articular: La brea de pino blanco es un remedio eficaz contra la artritis y los dolores articulares. La resina se hierve en agua para preparar una dosis interna y se mezcla con aceite o grasa para utilizarla externamente. Esta mezcla también es buena para tratar y prevenir infecciones.

Lombrices: La tenia, los platelmintos y las ascárides se pueden matar y expulsar del organismo con una mezcla de alquitrán de pino y cerveza. ¡Nunca he usado este método! (uso remedios más comunes para los parásitos) pero parece una cura divertida a la antigua usanza.

Resfriados y gripe: La infusión de agujas y corteza



Corteza de pino blanco, Derek Ramsay, [CC by SA 4.0]

de pino blanco se utiliza como preventivo y remedio contra el resfriado y la gripe. Lo mejor es combinarlo con saúco azul. También aporta una buena dosis de vitaminas A y C.

Irritación de garganta: Trata el dolor de garganta con una infusión de agujas jóvenes.

Recolección de las semillas y la corteza interior: El pino blanco americano oriental tiene un fruto que es un gran cono alargado. Recoge los frutos en otoño, cuando empiecen a abrirse las escamas del cono, pero antes de que se hayan desprendido las pequeñas semillas aladas. Si dejas que los conos se sequen, las escamas se abrirán y soltarán las semillas. Para una pequeña cantidad de semillas de pino blanco, se pueden separar las escamas del cono para así liberarlas. Conservar en lugar seco en un recipiente hermético dentro del frigorífico.

Recoge la corteza interna en primavera, cuando se produzca el nuevo crecimiento. Elige una rama joven, de unos 2 o 3 años. Retira la rama del árbol y desprende la corteza. Pela la corteza exterior y seca la interior para utilizarla en el futuro.

Para extraer resina de pino: La resina que se extrae del pino puede utilizarse como impermeabilizante, además de su uso medicinal. La resina es un potente antibiótico. Busca donde el árbol se haya lesionado o simplemente recoge un poco de lo que ya haya goteado, asegurándote de dejar suficiente para el árbol. Si se encuentra en una zona a la que acudes con frecuencia, puedes «herir» el árbol y volver a recoger la brea más tarde. Pregunta primero.

Reina de los prados, *Filipendula ulmaria*

La ulmaria es un arbusto perenne conocido por su olor dulce y sus usos medicinales. También se la conoce como reina de los prados por su capacidad para apoderarse de la zona y como hierba del hidromiel por su utilidad para aromatizar bebidas alcohólicas. Pertenece a la familia de las rosáceas. Le gusta la tierra húmeda.



Foto de Hans Hillewaert - propio trabajo, [CC por SA 3.0]

Identificación: La reina de los prados crece hasta 1,2 m de altura. Las flores son de color amarillo pastel o blanco y tienen un aroma parecido al de la almendra. Florece de junio a agosto. Sus hojas pinnadas son alternas y tienen de 5 a 7 pares de láminas foliares dentadas con un folíolo terminal.



Foto de Christian Fischer - propio trabajo, [CC por SA 3.0]

Uso comestible: Los capullos y las flores de la reina de los prados se utilizan como aromatizante de compotas, mermeladas, vinagre, vino y cerveza. Tiene un suave sabor a almendra. Las hojas también pueden utilizarse como hierba para guisar. Se suele secar toda la planta para utilizarla como popurrí.

Uso medicinal: Los capullos y las flores se utilizan sobre todo con fines medicinales, pero las hojas también tienen propiedades medicinales y la raíz fresca a veces se muele y sirve para estos fines. Esta planta contiene sustancias químicas similares al ácido salicílico que se utilizan para crear ácido acetilsalicílico, una sustancia química sintética

conocida como aspirina.

Estas sustancias químicas confieren a la planta otras propiedades medicinales, como el alivio del dolor, la reducción de la fiebre y su uso como antiinflamatorio.

Resfriados y gripe: La acción antiinflamatoria, analgésica y antipirética (para bajar la fiebre) de la ulmaria la convierte en un eficaz tratamiento complementario para los resfriados y los dolores de la gripe.

Utiliza los capullos y las flores para tratar la mayoría de los síntomas, pero las raíces son mejores para los síntomas respiratorios como la tos, las sibilancias y la ronquera.

Indigestión y úlceras pépticas: La reina de los prados constituye un tratamiento digestivo para tratar la indigestión ácida y las úlceras pépticas. Protege el revestimiento del estómago, calma la inflamación y favorece la cicatrización cuando se utiliza correctamente.

Para molestias estomacales, indigestión, náuseas y úlceras pépticas se debe utilizar la raíz molida. Puede tomarse en cápsulas, en infusión o en tintura.

La ulmaria también tiene propiedades antibacterianas conocidas por su actividad contra la bacteria Helicobacter pylori. Su uso excesivo puede irritar la mucosa del estómago y provocar úlceras, por lo que debe utilizarse con prudencia.

Dolor articular y artritis: La ulmaria se ha utilizado tradicionalmente como tratamiento para el dolor articular durante cientos de años. Alivia temporalmente la inflamación y el dolor, al tiempo que cicatriza el tejido conjuntivo.

Infecciones bacterianas, UTIS, infecciones cutáneas: La ulmaria actúa contra *E. coli, Staphylococcus aureus, Staphylococcus epidermidis, Proteus vulgaris,* y *Pseudomonas aeruginosa*. También inhibe el crecimiento de *Helicobacter pylori*.

Precauciones: Los pacientes sensibles a la aspirina o a los sulfitos no deben utilizar esta planta. Los pacientes con asma deben utilizarla con mucha precaución. No la tomes si estás embarazada o en período de lactancia. No utilices la ulmaria si tomas medicamentos anticoagulantes, AINE o cualquier remedio a base de plantas con propiedades anticoagulantes. Un uso excesivo puede provocar hemorragias digestivas. La planta puede utilizarse como desinfectante para heridas y enfermedades e infecciones de la piel.

Anticoagulante - Coágulos sanguíneos: La ulmaria contiene heparina, que es un anticoagulante. Sus niveles más altos se encuentran en las semillas, aunque también pueden utilizarse las flores.

Infusión de ulmaria: 1,5 a 2 gramos de hierba seca de ulmaria, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre la hierba seca y deja reposar, fuera del fuego, de 5 a 7 minutos. Cuela la infusión y toma 1 taza, 3 veces al día. Se puede endulzar con miel, si quieres un sabor más dulce.

Rosa silvestre, *Rosa* spp.

Hay muchas variedades de rosa silvestre. Todas tienen propiedades curativas similares. Las variedades de rosas de jardín tienen algunos de los beneficios medicinales de las silvestres, pero han ido perdiendo debido a la hibridación. Las variedades silvestres tienen pétalos muy perfumados y un alto contenido medicinal. Si es necesario, utiliza cualquier variedad de rosa que esté disponible, pero ten en cuenta que las más perfumadas son las que tienen mayor actividad medicinal. Pertenecen a la familia de las rosáceas.



Rosa acicularis*, por Walter Siegmund, [CC por SA 3.0]*

Identificación: A diferencia de la mayoría de las rosas de jardín, las rosas silvestres solo tienen 5 pétalos, pero muchos estambres. Las flores son de un hermoso color rosa y sus hojas compuestas son alternas con 5 a 9 foliolos dentados. Tiene espinas anchas en la base.

Los frutos, llamados escaramujos, son de color naranja a rojo, con los lóbulos de los sépalos unidos y tienen forma de pera. Crece en lugares abiertos, secos o húmedos, incluidos bosques, en elevaciones bajas a medias y puede formar densos matorrales.

Uso comestible: Las rosas son muy apreciadas por su uso comestible. Los jarabes, mermeladas y aromatizantes de rosas son muy populares. Los escaramujos son nutritivos y tienen un sabor ácido

y afrutado similar al del arándano. Los escaramujos triturados constituyen una excelente infusión.

Ten en cuenta que los pelos de las semillas pueden ser irritantes tanto al entrar como al ser expulsados. Los pétalos son hermosos y resultan sabrosos en ensaladas frescas.

Uso medicinal: Las rosas son antisépticas, antiinflamatorias, antioxidantes, antivirales, digestivas, nerviosas, sedantes, vulnerarias (cicatrizantes) y una rica fuente de vitaminas, especialmente vitamina C.

Remedio para el resfriado y la gripe: Las rosas refuerzan el sistema inmunitario y ayudan a recuperarse rápidamente de los síntomas del resfriado y la gripe.

Utiliza una tisana de pétalos de rosa con 1 o 2 cucharaditas (de 5 g a 10 g) de miel cruda añadida y un chorrito de limón para la tos, los resfriados y la gripe. La infusión de escaramujo junto con bayas de saúco mezclados en brandy constituye un tónico frío estupendo, y es uno de los que utilizo en casa.

Asma e infecciones bronquiales: Los pétalos y los escaramujos de rosa actúan como febrífugos y antiespasmódicos, aliviando los espasmos bronquiales de la tos y el asma y los calambres y dolores musculares que suelen derivarse. Las propiedades antibacterianas y antivirales ayudan a curar las causas subyacentes de los resfriados y la gripe. La infusión de pétalos de rosa o de escaramujos ayuda a tratar las infecciones bronquiales y la congestión.

Alivia los problemas menstruales: Los pétalos, los escaramujos y las hojas de rosa alivian la congestión y el dolor menstruales, al tiempo que favorecen la salud reproductiva.

Utiliza pétalos de rosa para ayudar a regular la menstruación y estimular ante el retraso de los ciclos menstruales. También son un buen tónico uterino para curar infecciones, hemorragias y quistes. Alivian y calman el sistema nervioso, aliviando la tensión y el dolor del síndrome premenstrual y los calambres de útero.

Tónico: Los pétalos de rosa y los escaramujos son ricos en vitamina C y también contienen vitaminas A, B-3, D y E, además de varios minerales, antioxidantes y pectina. Son un diurético y un laxante natural suave. Estas propiedades y nutrientes ayudan al organismo a eliminar toxinas, el exceso de líquidos y a drenar los ganglios linfáticos.

Levanta el ánimo: Las rosas tienen un efecto muy calmante sobre los nervios y ayudan con la depresión. Utiliza agua de rosas, aceite o tintura, junto con infusiones de los pétalos y los escaramujos.

Promueve la circulación: La infusión de pétalos de rosa favorece la circulación sanguínea y reduce la inflamación de los capilares situados justo debajo de la piel. Bebe la infusión y aplica agua de rosas sobre la piel cuando sea necesario.

Favorece la salud del hígado y la vesícula biliar: Los pétalos de rosa aumentan la producción de bilis, que ayuda al organismo a eliminar toxinas. Favorece el hígado y la vesícula biliar y ayuda a la desintoxicación. Bebe infusión de pétalos de rosa cuando lo necesites.



Tratamiento para la piel: Los pétalos de rosa son antisépticos, antiinflamatorios y antivirales. Son un excelente tratamiento para heridas, hematomas, incisiones y erupciones cutáneas. Se lava la zona con agua de rosas o infusión de pétalos de rosa y se hace una cataplasma con los pétalos magullados para aplicar directamente sobre la zona afectada.

Colirio: El agua de rosas alivia y refresca los ojos y puede utilizarse para tratar infecciones e irritaciones oculares. Prepara agua de rosas estéril con agua sin cloro para utilizarla como colirio.

Úlceras, infecciones bacterianas de estómago, colon o vías urinarias: El aceite de rosa se elabora con un aceite portador adecuado y se utiliza para tratar infecciones bacterianas de los órganos internos. Sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas hacen que sea de gran valor para estos fines. Los escaramujos son un buen tratamiento para la diarrea.

Recolección: El mejor momento para cosechar pétalos de rosas silvestres es por la mañana, cuando el rocío aún se encuentra en las rosas. Durante la primavera y principios del verano, cuando acaban de abrirse, recoge hasta 1/3 de los pétalos de cada planta. Deja los estambres y los escaramujos en la planta. De este modo, las abejas polinizarán las flores y los escaramujos madurarán para su posterior recolección. Recolecta los escaramujos en otoño, cuando estén completamente maduros. Las hojas de rosal pueden

recogerse desde la primavera hasta principios de otoño. No recojas pétalos, escaramujos ni hojas de rosas que estén cerca de la carretera o que puedan haber sido fumigadas.

Recetas. Infusión de pétalos de rosa: Ingredientes: De 2 a 4 cucharaditas (10 g a 20 g) de pétalos de rosa secos y triturados o de 3 a 4 cucharadas (45 g a 60 g) de frescos y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Cubrir los pétalos de rosa con agua hirviendo y dejar en infusión de 10 a 15 minutos. Tómalo según sea necesario.

Aceite de rosa: Hay varias formas de hacer aceite de rosas, pero esta me gusta porque es fácil de llevar a cabo. Necesitarás pétalos de rosa recién recolectados, aceite de oliva o de almendras ecológico, ¼ de cucharadita (1 ml) de vitamina E y un tarro de cristal de boca ancha con tapa hermética. Llena un tarro estéril de boca ancha con pétalos de rosa. Introdúcelos hasta llenar completamente el tarro.

Cubre los pétalos con un aceite de buena calidad. Pasa una espátula por el borde interior y remueve ligeramente para eliminar el aire que pueda estar atrapado. Tapa el tarro y deja reposar el aceite durante 2 semanas, agitándolo a diario. Cuela el aceite con una gasa para eliminar los pétalos. Vuelve a llenar el tarro con pétalos de rosa frescos e introduce de nuevo el aceite en el tarro para repetir el proceso. Después del segundo remojo, cuela el aceite y añade 1/4 de cucharadita (1 ml) de vitamina E natural como agente conservante. El aceite debe tener una suave fragancia a rosas. Guarda el aceite en un lugar fresco y oscuro y utilízalo solo o para hacer pomadas y bálsamos.

Agua de rosas: Necesitarás pétalos de rosa frescos, agua de manantial para cubrirlos y un tarro de cristal con tapa hermética. Llena un cazo con pétalos de rosa y cúbrelos con agua. Se hierve a fuego lento. Se cuece a fuego lento durante 5 minutos. Deja que el agua de rosas se enfríe de forma natural y, a continuación, cuela los pétalos, exprimiéndolos para obtener toda el agua. Vierte el agua de rosas en un tarro de cristal y guárdala en el frigorífico.

Salvia blanca, *Salvia apiana*



La salvia blanca, también conocida como salvia sagrada o salvia de abeja, es un arbusto de hoja perenne. Pertenece a la familia de las lamiáceas.

Identificación: Este arbusto alcanza entre 1,5 m de altura y 1,2 m de anchura. Las hojas blanquecinas liberan aceites y resinas al frotarlas, lo que les confiere un fuerte aroma. Las flores, de color blanco a lavanda pálido, aparecen en primavera y florecen durante todo el verano. Crecen en muchos tallos florales de 0,9 m a 1,2 m que a veces son de color rosáceo. Los pétalos de la flor se fruncen hacia atrás y los estambres cuelgan a los lados.

Uso comestible: Las semillas machacadas de salvia blanca se utilizan como complemento de la harina. Las hojas y los tallos son comestibles.

Uso medicinal: La infusión de salvia blanca es buena para la tos y los resfriados. Las semillas se utilizan medicinalmente para limpiar los ojos.

Parto: Se dice que la infusión de raíz de salvia blanca da fuerza durante el parto y ayuda con la curación. La hierba debe evitarse durante el embarazo y se consume cuando se acerca el momento del alumbramiento.

Tos y resfriados: Una infusión de salvia blanca elaborada con las hojas de la planta es buena para tratar el resfriado y la tos. Tiene cualidades antibacterianas que aceleran la curación. Utiliza las hojas en un baño de vapor para liberar la mucosidad y abrir las vías respiratorias congestionadas.

Limpieza del cuerpo y del hogar: Las hojas de salvia blanca se utilizan como champú para el cabello y para la limpieza de la casa. Las hojas se machacan en agua y luego se frotan en el cabello y el cuerpo. Para limpiar una casa o un espacio de energía negativa, purifica la zona quemando un ramillete de hojas de salvia blanca en el espacio.

Sasafrás, *Sassafras albidum*



Algunos creen que el sasafrás es una especie de panacea, otros valoran el árbol por su sabor y aroma calmante. El sasafrás es un árbol de hoja caduca. Es famoso por su aroma y sus brillantes colores en el otoño, cuando las hojas se vuelven amarillas, naranjas, de un rojo intenso e incluso moradas antes de caer. El sasafrás tiene muchos usos, incluida la tradicional cerveza de raíz. La madera se utiliza para repeler insectos de forma muy parecida a como se utiliza el cedro. Pertenece a la familia *Lauraceae*.

Identificación: La mayoría de las partes del árbol de sasafrás desprenden un ligero olor a cítricos cuando se aplastan. Sin embargo, si arrancas un arbusto de sasafrás de raíz, podrás percibir el de la cerveza de raíz tradicional. El sasafrás se identifica por las características únicas de sus hojas. Cada hoja puede tener desde un único lóbulo hasta cinco lóbulos, todos ellos en el mismo árbol.

La forma más reconocida de una hoja de sasafrás son las hojas de dos o tres lóbulos que parecen una manopla. El sasafrás florece a principios de primavera, con grupos de florecillas amarillas de 5 cm de largo. En otoño, el sasafrás produce pequeñas drupas azules del tamaño de una baya, con un exterior carnoso y una pequeña semilla en el interior. La fruta es uno de los aperitivos favoritos de los ciervos y otros animales salvajes.

Uso comestible: Casi todas las partes del árbol sirven como alimento o medicina. El polvo hecho con las hojas del árbol se utiliza como espesante y aromatizante. Su sabor es terroso y picante, similar a la semilla del cilantro.

El uso más famoso de la raíz de sasafrás es en las recetas tradicionales de cerveza de raíz. Sin embargo, el uso de la raíz de sasafrás se prohibió en 1960 después de que unos estudios descubrieran que el safrol, el componente químico de la raíz de sasafrás, era un posible carcinógeno y se relacionara con mayores tasas de cáncer y daños hepáticos como resultado de un uso prolongado. Se considera seguro para el uso a corto plazo, pero solo con la dosis adecuada.

Uso medicinal: Las hojas, la corteza de la raíz y la médula mucilaginosa del árbol se utilizan con fines medicinales.

Inflamaciones e irritaciones cutáneas: Elabora un mucílago espeso con la médula del árbol de sasafrás para el tratamiento de irritaciones e inflamaciones de la piel y aplícalo directamente sobre la herida. También se puede aplicar una cataplasma de hojas frescas machacadas en zonas amplias o frotar las hojas sobre picaduras de insectos y pequeñas irritaciones.

Curar heridas: Para curar heridas, se aplica una cataplasma hecha con las hojas frescas machacadas y se cubre con un paño limpio para mantenerla en su sitio. Las hojas de sasafrás favorecen el flujo de sangre a la zona y aceleran la curación. La cataplasma también alivia el dolor.

Dolores de cabeza y dolores menstruales: Las propiedades analgésicas de la tisana de hoja y corteza de raíz de sasafrás son un buen remedio para los dolores de cabeza y muchos síntomas menstruales, como calambres, hinchazón y sangrado abundante.

Problemas renales, hinchazón y retención de líquidos: Una tisana de hojas y corteza de raíz de sasafrás es un excelente diurético y ayuda a eliminar las toxinas del organismo.

Cuidado bucal: Con una ramita de sasafrás se puede substituir al cepillo de dientes si no disponemos de uno. La ramita no solo deja un sabor agradable y los dientes limpios, sino que también aporta beneficios antimicrobianos y antiinflamatorios.

Eliminar piojos: El aceite de sasafrás (véase la receta a continuación), diluido con un aceite portador, se utiliza para eliminar los piojos. Para utilizar este tratamiento, añade 1/4 de cucharadita de aceite de sasafrás a ½ taza de aceite de coco caliente. Mezclar y aplicar sobre el cuero cabelludo. Cubrir la cabeza y esperar de 30 minutos a 1 hora. Lava bien el pelo con champú para eliminar el aceite y, a continuación, utiliza un peine para liendres para retirar los piojos muertos.

Artritis y antiinflamatorios: La corteza de raíz de sasafrás funciona bien para reducir el dolor articular y la inflamación corporal.

Recolección: Si puedes encontrar un árbol de sasafrás que haya caído después de una tormenta, recoge entonces las raíces. Las raíces se pelan más fácilmente en invierno y a principios de la primavera.

O recolecta uno que se encuentre a la sombra, donde no es probable que prospere. Se recoge la corteza en primavera y las hojas cuando están verdes.

Precauciones: El safrol puede causar daños hepáticos, es cancerígeno, puede provocar malestar estomacal, vómitos, aumento de la presión arterial, alucinaciones e incluso la muerte. No debe ser utilizado por mujeres embarazadas o en período de lactancia. Existen productos de sasafrás sin safrol que son más seguros de usar. Algunas personas son alérgicas.



Flores masculinas y femeninas de sasafrás, por Ittiz, [CC por SA 3.0]

Recetas. Extracción del aceite de sasafrás para uso externo: Un trozo grande de raíz de sasafrás, agua. Desentierra un trozo grande de raíz de sasafrás, al menos de 5 cm de grosor y lo más largo posible. Limpiar la raíz y pelar la corteza. Conserva la corteza de la raíz. Deja secar las virutas de corteza. Coloca la corteza seca en una olla con agua hirviendo a fuego lento y déjala cocer de 4 a 6 horas. El aceite saldrá de la corteza. Deja que el agua y el aceite se enfríen en el frigorífico durante toda la noche, sin moverlos. Quita la capa aceitosa de la parte superior del agua. Este aceite es muy potente, dilúyelo antes de usarlo, pero no lo ingieras.

Tisana de raíz de sasafrás: La infusión de raíz de sasafrás se prepara de forma diferente a la mayoría. Raíces de sasafrás, una pizca de sal (opcional) y agua. Una olla con tapa. Limpia las raíces con un cepillo bajo el grifo para eliminar toda la suciedad. Coloca las raíces de sasafrás en la olla y cúbrelas con agua fría, llenando la maceta unas 3/4 partes. Añade una pizca de sal. Utiliza más raíces para una infusión más fuerte o más agua para que resulte más suave. Prepara una tisana suave si no lo has tomado antes.

Pon el agua y las raíces a fuego fuerte hasta que rompa a hervir y, a continuación, baja el fuego. Mantén las raíces a fuego lento hasta que el agua adquiera un color rojo intenso. Este paso llevará unas horas. Apaga el fuego y tapa la olla. Deja reposar la infusión durante 10 o 15 minutos. Cuela la tisana y bébela caliente, ya que cuando se enfría adquiere un sabor más amargo. Puede refrigerarse y recalentarse para su uso posterior. Endulzar con miel, si quieres un sabor más dulce. Consumir con cuidado (véase la sección Precauciones).

Sauce blanco, *Salix alba*

El sauce blanco es un árbol caducifolio que alcanza los 27 m de altura. Crece en zonas húmedas como riberas y zonas bajas. La mayoría de los sauces pueden utilizarse indistintamente para la medicina. Pertenece a la familia *Salicaceae*.

Identificación: Las ramas son flexibles y se inclinan hacia abajo. El tronco a veces también se inclina. Las ramas flexibles e inclinadas dan a este árbol un aspecto grácil con destellos verdes y blancos. El sauce se utiliza a menudo para la cestería. Las hojas tienen forma lanceolada y son de color verde claro. Están cubiertas de pelos blancos en el haz y el envés de la hoja. El envés de las hojas es de color blanco, lo que da nombre al árbol. Las hojas miden de 5 a 10 cm de largo y 1,25 cm de ancho.

Las flores crecen en amentos a principios de la primavera, produciendo amentos masculinos y femeninos en árboles separados. Los amentos masculinos miden de 3,75 cm a 5 cm de largo y los femeninos son un poco más cortos. A mediados del verano, los amentos femeninos producen pequeñas cápsulas que contienen diminutas semillas cubiertas de un vello blanco. La corteza del árbol es de color verde o marrón grisáceo.



Sauce blanco, MPF, [CC por SA 3.0]

Uso medicinal: La corteza y las hojas secas se utilizan con fines medicinales.

Dolores de cabeza, fiebres, dolores articulares y artritis: La corteza del sauce blanco tiene compuestos similares a la aspirina que alivian el dolor y reducen la fiebre.

La infusión de corteza de sauce blanco funciona bien para aliviar el dolor y la fiebre, al igual que masticar la punta de una ramita. A diferencia de la aspirina, no causa daños gástricos.

Menopausia y síntomas menstruales: La infusión de corteza de sauce blanco ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia y la menstruación, incluidos los sudores nocturnos, los sofocos, los calambres y los dolores de cabeza.

Problemas digestivos: La tisana de corteza de sauce blanco se toma después de las comidas para aliviar la indigestión. Mejora el proceso digestivo.

Precauciones: No utilices sauce blanco en niños que tengan fiebre. No tomes sauce blanco si eres alérgico a la aspirina. No se debe utilizar a largo plazo.

Recetas. Tisana de corteza de sauce blanco: 1 a 2 gramos de corteza de sauce blanco, 1 taza (250 ml) de agua. Hervir a fuego lento la corteza y el agua durante unos 10 minutos. Enfriar, colar y beber tibia o fría.

Saúco negro y azul, *Sambucus nigra* ssp. *caerulea* (azul) y *Sambucus nigra* ssp. *canadensis* (negro)



Siempre tengo tintura del *Sambucus nigra* para utilizarlo como antiviral. Tomo una dosis cuando viajo o al primer síntoma de enfermedad. Pertenece a la familia *Adoxacaeae* y es una de las hierbas medicinales más importantes para mi familia.

Identificación: El saúco crece como un arbusto leñoso ancho de unos 3,1 m de altura. Los tallos segmentados tienen una médula blanda y blanca. La corteza es lisa y verde cuando es joven. A medida que la madera envejece, la corteza se vuelve lisa y marrón, y se pueden observar bultos redondos en la corteza. Cuando el arbusto envejece, la corteza desarrolla surcos verticales.

Las hojas compuestas y opuestas tienen de 5 a 11 foliolos lanceolados dentados por tallo. Las venas de las hojas pueden desaparecer tras abandonar el nervio central o pueden continuar hasta la punta de los dientes. La flor del saúco es una densa cabeza de flores de color blanco o crema. Las flores son radialmente simétricas, con cinco pétalos blancos planos y cinco estambres salientes. La cabeza de la flor mide de 15 cm a 30 cm de diámetro. Las bayas de saúco son negras o azul violáceo cuando están maduras y se presentan en racimos.



Diferenciación importante: Algunas personas confunden el saúco con la altamente venenosa cicuta de agua. La cicuta de agua es una planta herbácea, no leñosa, y no tiene corteza. El tallo principal de la cicuta de agua es hueco, mientras que el del saúco está relleno de una médula blanda. Los tallos de la cicuta de agua suelen presentar estrías o manchas morados y nudos también morados. Las plantas más viejas pueden ser completamente moradas.

Uso comestible: La variedad *Sambucus nigra* del saúco se considera no tóxica cuando se utiliza fresca, pero yo siempre cocino todas las variedades.

Algunas personas enferman con las bayas frescas. La pulpa y la piel del fruto de otras variedades de saúco son comestibles cuando se recogen completamente maduras y luego se cocinan. Sin embargo, las bayas crudas y otras partes de la planta son venenosas. Las flores son comestibles cuando están completamente secas, pero no las utilices frescas. Utilizo las bayas frescas cocidas para hacer sirope de saúco, vino de saúco y otras bebidas.

Uso medicinal: Las flores, las hojas y las bayas cocidas son de utilidad. Uso tintura de bayas de saúco una vez al día como preventivo durante la temporada de gripe o durante los viajes, y 3 veces al día si presiento un resfriado o gripe. Extraigo las bayas en glicerina o alcohol.

Gripes y resfriados, antivirales: Tomado a tiempo, el saúco azul reduce las probabilidades de contraer la gripe. Tomado tras una infección gripal, reduce la propagación de la enfermedad por el organismo y disminuye la gravedad y duración del virus.

La baya del saúco azul es uno de los mejores antivirales que existen. Se han realizado numerosas investigaciones que avalan su eficacia. Se considera segura para los niños y mis hijos la toman en forma de tintura o jarabe.

Las flores también reducen la inflamación, ayudan a drenar la mucosidad y favorecen la transpiración. Tienen propiedades antivirales, antiinflamatorias y anticancerígenas.

El saúco es más eficaz en combinación con la milenrama para bajar la fiebre.

Contusiones, esguinces y hemorroides: Para los tejidos magullados, los esguinces musculares y las hemorroides, utiliza hojas de saúco picadas aplicadas como cataplasma en la zona afectada o infusiona las hojas en aceite para aplicarlas (esta es mi forma preferida). Las hojas son solo para uso externo.

Irritación ocular y conjuntivitis: La tisana de flores de saúco es un suave colirio para irritaciones oculares y conjuntivitis.

Refuerza el sistema inmunitario: Las bayas de saúco están reconocidas desde hace tiempo como terapia para diversas enfermedades. Se cree que sus efectos beneficiosos se deben a su capacidad para reforzar el sistema inmunitario.

Recolección: Cosecha las bayas a principios de otoño, cuando estén completamente maduras. Me gusta recoger y luego guardar las bayas en el congelador. Una vez congeladas, es fácil separar las bayas de sus tallos. ¡Hay que retirar todos los tallos antes de usarlas!

Precauciones: Todas las partes de la planta fresca son ligeramente tóxicas. Hay que secar o hervir las bayas antes de usarlas y secar también las flores. No utilizar la planta fresca sin cocer o secar previamente.

La corteza y la raíz son eméticas, provocan vómitos y no deben ingerirse. Las hojas y las bayas inmaduras son tóxicas.

Recetas. Sirope de saúco: Utiliza de 1 a 2 cucharaditas (5 ml-10 ml) para adultos y de ½ a 1 cucharadita (2,5 ml-5 ml) para los niños. Tomar una vez al día como preventivo de la gripe y de 3 a 4 veces al día en caso de infección. 1 taza (240 g) de bayas de saúco, agua, 1 taza (250 ml) de miel cruda y ½ cucharadita (2,5 g) de canela molida. Coloca las bayas de saúco frescas, sin los tallos, en una olla y añade un poco de agua hasta cubrirlas. Calienta las bayas a fuego lento durante 2 horas. Tritura las bayas para liberar el zumo o hacerlas puré en una batidora. Cuando haya soltado todo el jugo, cuélalo a través de varias capas de estopilla. Exprime el paño para extraer todo el jugo.

Mide el zumo y mézclalo con la misma cantidad de miel cruda. Añade canela si es de tu gusto. Pon el almíbar en tarros de conserva de una pinta limpios y ciérralos bien.

Coloca los tarros en un baño de agua hirviendo, completamente cubiertos de agua y deja hervir durante 15 minutos si te encuentras a nivel del mar o hasta 1000 pies (300 m) de altura, o hierve 20 minutos para elevaciones superiores. Saca los tarros del agua y colócalos sobre una toalla para que se enfríen. Deja enfriar los tarros sin tocarlos. Cuando se enfríen, comprueba los cierres de los tarros. Vuelve a procesar cualquier tarro que no se haya cerrado herméticamente o refrigéralo para un uso inmediato. Etiquétalo.

Saúco rojo, *Sambucus racemosa*

El saúco rojo también se conoce como saúco escarlata o sauquero rojo. Pertenece a la familia de las *Adoxaceae* y es de crecimiento rápido.

Identificación: El saúco rojo es un arbusto caducifolio que crece en climas más templados a lo largo de los ríos y en los bosques. En la madurez parece un árbol y alcanza casi 6 m de altura. Las ramas del saúco rojo suelen ser anchas y tienden a arquearse hacia fuera desde el centro de la planta. Las ramas son blandas al tacto y flexibles, con un centro puntiagudo y una superficie articulada irregular. Las hojas verdes compuestas de forma ovalada se agrupan a lo largo de las ramas, creciendo desde la base en grupos de 3 a 7 foliolos por grupo. Los foliolos son dentados y lanceolados.



La temporada de crecimiento del saúco rojo comienza en los primeros meses de primavera y, una vez que florece, genera numerosas flores diminutas de color blanquecino en racimos piramidales durante los meses de primavera y verano. Durante estos meses, los racimos de frutos carnosos en forma de drupa adquieren un color rojo brillante, a veces morado. El follaje desprende un potente olor, que es el origen de uno de los apodos del saúco rojo: el saúco maloliente.

Como alimento y otros usos: Las bayas son comestibles cocidas y se utilizan en jaleas, jarabes y tartas.



Por seguridad, es mejor escupir las semillas. Las bayas de saúco rojo cocidas tienen un sabor amargo y un olor acre, por lo que es mejor mezclarlas con otras frutas o endulzarlas con miel mientras se cocinan. Las flores se secan y se utilizan para hacer vino y se pueden cocinar y comer con moderación. Las flores se secan antes de cocinarlas. No consumas ninguna otra parte de esta planta, ya que contiene toxinas productoras de cianuro.

Yo utilizo los tallos para hacer avivadores de fuego, ya que es fácil limpiar su centro puntiagudo. También se utilizan para fabricar instrumentos, como flautas.

Uso medicinal. Reductor de la fiebre, remedio para el resfriado y laxante: La tisana o el jarabe elaborado hirviendo bayas de saúco rojo y consumiendo el líquido funciona como tónico para resfriados, fiebres y también como laxante. Cuela las semillas y bebe el líquido después de la cocción. La infusión hace que el cuerpo sude, lo que refresca el organismo. Los compuestos curativos de las bayas alivian los síntomas y ayudan al organismo a curarse más rápidamente.

Forúnculos, abscesos e infecciones cutáneas: Las hojas del saúco rojo extraen el líquido y el pus de forúnculos y abscesos, ayudando a reducir la inflamación y aliviando el dolor al tiempo que favorecen la cicatrización. Aplica hojas frescas magulladas como cataplasma. Solo para uso externo.

Precauciones: Las bayas del saúco rojo son tóxicas crudas y pueden causar molestias estomacales e indigestión. Sin embargo, son seguras y comestibles cocidas y sin semillas. Las hojas, los brotes y las raíces se consideran tóxicos y no deben comerse, ni siquiera después de cocerlos.

Tilo americano, *Tilia americana*



Plant Image Library, [CC por SA 2.0]

Tilia americana pertenece a la familia *Malvaceae* (malva y hibisco). Es más conocido comúnmente como Tilo Americano, o en ingles como American Basswood, American Linden, y American Lime Tree. El nombre común ingles de esta planta proviene de "bastwood", haciendo referencia al uso de la corteza interio para tejer cuerdas y canastas. El árbol es nativo del este y el centro de América del Norte.

Identificación: El tilo americano es un árbol caducifolio grande que alcanza una altura de 60 a 100 pies (18 m a 30 m). Tiene un diámetro de tronco de 3 a 6 pies (0,9 m a 1,8 m) en la madurez. Tiene corteza arrugada de color gris con crestas planas. Las hojas del tilo americano son caducas, alternas y con forma de corazón de manera desigual. Las hojas miden de 4 a 6 pulgadas (10 cm) de largo, aproximadamente 3 pulgadas (7.5 cm) de ancho, gruesas y ligeramente coriáceas, con márgenes dentados afilados.

Generalmente son lisas y sin pelos en ambos lados, pero ocasionalmente tienen pelos suaves y aterciopelados en la superficie inferior. Flores fragantes de color blanco amarillento crecen en racimos colgantes de 5 a 20 y tienen aproximadamente ½ pulgada (1.25 cm) de ancho. Florece de mayo a junio durante aproximadamente 2 semanas. Los frutos son pequeñas nueces secas y redondas que maduran en otoño, con cada fruto llevando una semilla.



Bayas de Tilia americana*, por Darren Giles, [CC por SA 3.0]*

Uso comestible: Las partes comestibles de esta planta incluyen sus flores, hojas, semillas, corteza y savia. Las hojas y las flores se pueden comer crudas o cocidas. Los brotes de las hojas son especialmente deliciosos. El cámbium interior (corteza) se puede comer crudo o moler en harina. El árbol se puede aprovechar como el Maple, pero se necesita mucha más savia para hacer un jarabe. Las flores hacen un buen té.

Uso medicinal. Tratamientos para la piel, quemaduras: Una cataplasma o té hecho con la corteza interior del tilo americano funciona bien para quemaduras, quemaduras solares, forúnculos y otras irritaciones cutáneas. Suaviza la piel y alivia la inflamación, infección y picazón.

Sedante, anticonvulsivo y dolor nervioso: El tilo americano es un sedante, un antiespasmódico y un analgésico. Ayuda con el dolor nervioso, la ansiedad, el insomnio y las convulsiones. Una tintura hecha con las hojas y las flores trata eficazmente las convulsiones y otros problemas relacionados con el sistema nervioso.

Hipertensión, colesterol alto y tónico cardíaco: Una tintura de flores y hojas de tilo americano ayuda a reducir la presión arterial alta. Sus efectos calmantes se extienden al sistema cardiovascular, ya que relajan los vasos sanguíneos. También ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre y regula los latidos cardíacos irregulares.

Tos e irritación de garganta: Las flores y las hojas se utilizan para tratar la tos, la laringitis y las irritaciones de garganta, aunque Tilia cordata, el tilo de hojas pequeñas europeo, es el árbol más utilizado para esto.

Conjuntivitis, infecciones oculares y lavado ocular: Prueba una infusión hecha con hojas frescas de tilo americano para eliminar infecciones oculares y conjuntivitis. Abajo, se presenta una receta para un lavado ocular con infusión de tilo americano.

Disentería, acidez estomacal, problemas estomacales y diurético: La tintura de tilo americano es buena para dolores estomacales, acidez estomacal y disentería. Para problemas estomacales, usa una tintura de flores y hojas. La infusión de corteza interior tiene propiedades diuréticas y promueve la micción.

Recetas. Lavado ocular con infusión de tilo americano: 1 cucharilla de hojas de tilo americano, trituradas pero no molidas, y 1 taza de agua destilada. Lleva el agua y las hojas frescas a hervir a fuego lento durante 10 minutos. Cuela la infusión para eliminar todo el material vegetal. Deja que la mezcla se enfríe por completo antes de usarla. Úsala fresca.

Zarza ardiente del Oeste, *Euonymus occidentalis*

La zarza ardiente del oeste crece en el oeste de América del Norte. También se le llama pindle tree, western wahoo and strawberry bush en ingles. Se encuentra en orillas de arroyos sombreadas, bosques húmedos, cañones y en lo alto de las montañas. Pertenece a la familia *Celastraceae*. Euonymus alatus se utiliza en Asia.

Identificación: La zarza ardiente del oeste es un arbusto caducifolio y chapparo que crece hasta 6 a 15 pies (1.8 m a 4.5 metros) cuando alcanza la madurez. Tiene ramas delgadas, a veces trepadoras, y las ramitas suelen ser de 4 ángulos. Tiene hojas opuestas finamente dentadas que miden de 2 a 4 pulgadas (5 cm a 10 cm) de largo, a veces con bordes enrollados, con puntas puntiagudas y bases redondeadas o cónicas. Las flores se forman en el extremo de un largo pedúnculo con una a cinco flores. Cada flor tiene cinco pétalos redondeados de color marrón púrpura, a veces moteados. Las flores florecen de abril a junio. El fruto es una cápsula redonda con tres lóbulos. Cada uno de los tres lóbulos se abre para revelar una semilla marrón rodeada de pulpa roja.


peganum, [CC por SA 2.0]

Uso medicinal: La corteza de la raíz y las hojas se utilizan con fines medicinales.

Tónico para el estómago e hígado: Las infusiones, jarabes y tinturas de la corteza de la raíz son útiles como tónico estomacal para la indigestión y el estreñimiento. También estimula el flujo de bilis y mejora el apetito.


peganum, [CC por SA 2.0]

Menstruación irregular: Tradicionalmente se usaban las hojas para la menstruación suprimida o irregular.

Precauciones: No se debe usar durante el embarazo. Tampoco se debe ingerir los frutos.


peganum, [CC por SA 2.0]

Setas y Líquenes

Nota sobre la extracción de setas y líquenes:

Muchos líquenes y setas necesitan una doble extracción, tanto en agua como en alcohol, para obtener todos los compuestos medicinales necesarios. Por ejemplo, en el reishi (*Ganoderma lucidum*), los principales componentes con actividad farmacológica son los polisacáridos y los triterpenoides. Los polisacáridos (incluidos los betaglucanos) se extraen en agua, mientras que los triterpenoides, como el ácido ganodérico, se extraen en alcohol. A continuación, encontrarás una receta con los pasos para una doble extracción.

Método de extracción doble:

Puedes reducir proporcionalmente las cantidades de esta receta.

Necesitarás: 224 g o más de hongo o liquen seco, 750 ml de alcohol de 80 a 100 grados (40 a 50% de alcohol), 500 ml de agua destilada.

1. Llena hasta la mitad un tarro de conservas de 1 litro con las setas secas cortadas en dados y, a continuación, llénalo con alcohol hasta 1,25 cm de la parte superior. Remuévelo y tápalo, agitándolo todos los días durante 2 meses. A continuación, cuela el alcohol y resérvalo.
2. Cómo hacer la decocción. Pon 500 ml de agua en una cazuela de cerámica o cristal con tapa y coloca en ella las setas. Tapa y cuece la mezcla a fuego lento hasta que haya hervido la mitad del agua. Este paso llevará unas horas. Si el nivel de agua baja demasiado rápido añade más para poder seguir cociendo las setas a fuego lento. El resultado final debería ser 250 ml de la decocción. No debe llegar a hervir.
3. Deja enfriar el agua y, a continuación, cuela las setas, presionándolas para extraer todo el líquido. Mezcla el agua y la tintura alcohólica que habías reservado (deberías tener unos 750 ml de tintura alcohólica) para llevar a cabo la doble extracción final. Tiene una graduación alcohólica lo suficientemente alta (30%) como para conservarse durante muchos años, siempre que se guarde en un recipiente hermético. La proporción entre la tintura alcohólica y la decocción es de 3:1.

Hongo chaga, *Inonotus obliquus*

Crece en abedules vivos. Parece carbón que sale del árbol. Crece en forma de cono leñoso. El hongo crece lentamente, recolecta solo los brotes grandes y deja bastante cantidad en el árbol. Es un hongo de gran valor para el tratamiento del cáncer y los problemas del sistema inmunitario. También es excelente para iniciar una fogata.

Identificación: Crece casi exclusivamente en abedules vivos. A menudo se confunde con nudos de árbol. El nudo es una excrecencia del árbol, mientras que el hongo chaga crece dentro del árbol y luego brota de él. Hay una clara diferencia entre la seta y el árbol. La superficie exterior del hongo es negra, quebradiza y tiene aspecto agrietado. El interior es dorado anaranjado y amaderado. El interior a veces es visible donde la seta se adhiere al árbol. Recuerda al corcho



cuando está recién cortado.

Uso medicinal: El hongo chaga debe recolectarse de abedules, ya que la relación entre el abedul y el chaga ayuda a formar algunos de los compuestos medicinales, como los terpenos betulina y ácido betulínico. La mejor forma de tomar chaga es como tintura de doble

extracción para obtener el beneficio de todos sus compuestos medicinales (consulta la página 36 para ver la receta).

Tratamiento para el cáncer: Los hongos chaga tratan cánceres de todo tipo, incluida la enfermedad de Hodgkin. El chaga ayuda a prevenir y tratar el cáncer mediante el aumento de la actividad antioxidante, ralentizando o deteniendo el crecimiento del tejido canceroso y la metástasis en otras partes del cuerpo. Elimina las células cancerosas existentes y reduce el tamaño de los tumores, a la vez que refuerza el sistema inmunitario.

Potente adaptógeno: Los adaptógenos ayudan al organismo a adaptarse a las condiciones cambiantes, al aumento de la carga de trabajo y al estrés en general. El hongo chaga es un potente adaptógeno que ayuda a reducir los efectos de estos factores estresantes en el organismo y mejora la salud general del cuerpo. También tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antivirales.

Refuerza el sistema inmunitario y antiinflamatorio: El hongo chaga estimula el sistema inmunitario y ayuda al organismo a curarse. Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que reducen la inflamación crónica del organismo y ayudan a prevenir daños mayores. Esto es de gran ayuda para pacientes con disfunción del sistema inmunitario y que tienen sistemas inmunitarios débiles, pero aún no está claro si las personas con trastornos autoinmunitarios deberían utilizarlo debido a la forma en que lo refuerza. Hasta que se realicen más investigaciones, es mejor utilizar el hongo reishi en su lugar, que también es adaptógeno.

Antivirales, VIH, herpes y gripe: El hongo chaga es un excelente antiviral. Ha demostrado su eficacia contra la gripe A y B, el VHS (virus del herpes simple) e inhibe la proteasa del VIH.

Reduce el azúcar en sangre: El chaga ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre de forma significativa y rápida. Esto puede ser útil para las personas con diabetes, pero también puede causar problemas. Vigila con mucha precisión los niveles de azúcar en sangre cuando tomes este hongo, especialmente si has tenido problemas con los niveles de azúcar en sangre en el pasado o si tomas medicamentos para controlar los niveles de azúcar en sangre.

Úlceras, colitis ulcerosa y tracto gastrointestinal: El chaga protege el tracto gastrointestinal y detiene la formación de úlceras. Sus efectos antiinflamatorios funcionan bien en personas con colitis ulcerosa.

Protege el hígado y de la hepatitis C: Por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, el chaga es beneficioso para la mayoría de los órganos del cuerpo, aunque protege especialmente el hígado. Ayuda al organismo a eliminar toxinas, previene el endurecimiento y la formación de tejido cicatrizal en el hígado e inhibe la producción de sustancias químicas que causan inflamación en este órgano.

También es eficaz contra la hepatitis C. Una de las formas en que el chaga refuerza el sistema inmunitario es protegiendo el hígado y activando los glóbulos blancos para que destruyan las sustancias extrañas.

Reduce la fatiga y aumenta la resistencia física: El chaga ayuda a reducir la fatiga de las personas que tienen un nivel de energía bajo. También puede mejorar la resistencia al reducir los niveles de ácido láctico y aumentar las reservas de glucógeno.

Recolección: El hongo chaga tarda mucho tiempo en alcanzar la madurez, por lo que solo hay que recolectar setas grandes (alcanza un tamaño de hasta 40 cm). No recolectes ninguna seta que mida menos de 15 cm y deja siempre en el árbol una cantidad suficiente para cubrir la abertura del árbol donde crece el chaga.

Ten cuidado de no dañar el abedul cuando retires el hongo y recoléctalo solo de árboles vivos en una zona muy limpia desde el punto de vista medioambiental. Puede recolectarse durante todo el año, pero es más potente en otoño. Con una sierra o un hacha, retira la seta del árbol y pártela en trozos pequeños para que se seque.

Asegúrate de que no quedan partes del árbol adheridas a la seta. Si encuentras corteza de árbol o madera, córtala antes de ponerlo a secar. Utiliza un deshidratador en su posición más baja, o sécalos en un lugar cálido y seco de la casa. Conservar en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco.

Los hongos chaga deben tomarse con precaución si se pretende hacer un uso prolongado. Tienen un alto contenido en oxalatos, que pueden provocar cálculos u otros problemas renales cuando se acumulan. También pueden inhibir la absorción de algunos nutrientes. Las dosis muy elevadas pueden ser tóxicas, pero en general se considera una seta muy segura.

Liquen, *Usnea*

También conocido como barba de capuchino, el liquen Usnea crece de forma similar al barba de viejo (Tillandsia usneoides). Una vez que conozcas este liquen, no lo confundirás con ninguna otra planta.

Usnea tiene la característica distintiva de un núcleo blanco en forma de banda elástica, y esto es lo que siempre hay que buscar. La presencia de Usnea es un indicador de ecosistema sano con aire limpio. El liquen no crece en zonas muy contaminadas. En la actualidad, se considera en peligro de extinción en muchas zonas. Si tuviera que elegir un solo medicamento para tener a mi disposición sería este. Todas las especies de Usnea son medicinales.

Identificación: Puede encontrarse colgando de la corteza de los árboles como si fueran las largas hebras de la barba de un anciano. Se distingue de otros líquenes por sus fibras interiores elásticas y su exclusivo núcleo blanco. Es de color gris verdoso y puede adoptar muchas formas diferentes. Prefiere las zonas muy lluviosas.

Uso comestible: Se considera comestible cuando se realiza el proceso de lixiviación unas cuantas veces, pero no es muy agradable. Puede causar un gran malestar estomacal, por eso yo no lo consumo. Sin embargo, es una de mis plantas medicinales favoritas.



Uso medicinal: Este liquen es un potente antibiótico, antifúngico, antimicrobiano y antivírico. Siempre llevo conmigo tinturas de Usnea y saúco azul cuando viajo en avión y cuando estoy cerca de personas que pueden estar enfermas, ya que ambas previenen y curan los contagios. Suelo aplicar Usnea con un pulverizador. Opino que una pulverización de tintura de Usnea en la parte posterior de la garganta ayuda a evitar la instalación de las enfermedades. También es un práctico mecanismo para pulverizar sobre una herida o afección cutánea. Se extrae bien en aceite y como tintura de doble extracción en alcohol y agua.

Uso como antibiótico. Estreptococo, estafilococo, SARM, tuberculosis: La parte externa del liquen usnea contiene compuestos antibióticos que rivalizan con la penicilina. Para bacterias grampositivas como *Streptococcus, Pneumococcus*, MRSA y tuberculosis, funciona muy bien. Lo utilizo tanto tópica como internamente. No parece funcionar tan bien con bacterias gramnegativas como *E. coli*.

Potente antiviral. Epstein-Barr, herpes, VPH: El liquen Usnea es eficaz en el tratamiento de infecciones víricas como el herpes simple y el virus de Epstein Barr, que está implicado en tantas enfermedades modernas. Las duchas vaginales con Usnea pueden ayudar con la displasia cervical.

Infecciones del sistema respiratorio, vías urinarias, vejiga y riñón: Ayuda a curar problemas respiratorios como bronquitis, neumonía, infecciones sinusales, faringitis estreptocócica, resfriados, gripes y otras afecciones respiratorias. Es muy eficaz para curar las infecciones de las vías urinarias, la vejiga y los riñones. Sus propiedades antibióticas y antivirales ayudan a eliminar las infecciones, mientras que el sistema inmunitario lucha para que el organismo sane. Yo la utilizo principalmente en forma de tintura de Usnea de doble extracción.

Problemas de piel, heridas e infecciones: Las propiedades antibióticas y cicatrizantes de Usnea actúan sobre heridas y problemas cutáneos cuando se aplica en forma de cataplasma, pomada o tintura directamente sobre la piel afectada. Este liquen también tiene propiedades analgésicas y antiinflamatorias que ayudan a aliviar el dolor.

Infecciones por hongos, candidiasis, pie de atleta, tiña inguinal, tiña, caspa y otras infecciones fúngicas: Es un antifúngico muy potente y trata las infecciones por hongos en las mujeres. También es eficaz contra los hongos que son causa del pie de atleta, la tiña inguinal, la tiña, la caspa y otras infecciones fúngicas comunes. Para uso vaginal, diluir la tintura en agua hervida y utilizar como ducha vaginal. Para la candidiasis bucal, pon la tintura en un pulverizador y rocíala sobre la zona afectada.



Esto supone un gran alivio para los pacientes de cáncer que sufren aftas.

Conjuntivitis: Puede utilizarse en infusión fría como colirio junto con otras hierbas (milenrama, manzanilla, llantén) para la conjuntivitis.

Detiene las hemorragias: Aplicado sobre las heridas, este liquen facilita rápidamente la coagulación y controla las hemorragias. Aplica el liquen directamente sobre la herida y fíjalo con una venda de gasa para obtener mejores resultados.

Recolección: Me gusta salir a recoger Usnea justo después de una tormenta. Las ramas de los árboles que se hayan roto están en el suelo, y este es un buen momento para la recolección. De este modo, no tengo que esforzarme para alcanzar ramas altas o cosechar de árboles vivos. Usnea, como otros líquenes, crece lentamente, por lo que solo debe recolectarse de ramas caídas. Los líquenes se utilizan como indicadores de contaminación, así que asegúrate de recolectarlos en zonas medioambientalmente muy limpias.

Tira de las hebras del liquen para encontrar su núcleo blanco. De este modo, tendrás la seguridad de que estás ante el liquen adecuado. Utilízalo fresco o seco y guárdalo en un lugar fresco y oscuro para tener en el futuro.

Precauciones: El liquen Usnea es un medicamento muy concentrado y no debe tomarse de forma continuada en elevadas dosis. Tómalo según sea necesario para problemas específicos. Yo personalmente uso un espray en mi garganta a menudo como prevención, pero eso es una dosis muy baja (si se compara con tomar una gran cantidad de tintura interna diaria) y no he tenido efectos nocivos o lecturas anormales de enzimas hepáticas. No utilizar nunca Usnea por vía interna durante el embarazo o la lactancia, ya que se desconoce su seguridad. El liquen Usnea absorbe los contaminantes y toxinas del medio ambiente. No recolectes el liquen en zonas expuestas a metales pesados, tubos de escape, zonas industriales o para almacenar residuos.

Recetas: La infusión es un método ineficaz para conseguir acceder a todos los compuestos medicinalmente activos de Usnea. Personalmente, utilizo una tintura de extracción doble en agua y alcohol para obtener todos los compuestos medicinales (p. 39). Hago esto para la mayoría de las extracciones de líquenes y setas y también mediante un poco de calor. Puedes extraerla primero con agua, como en la receta siguiente, o bien extraerla en alcohol y hacer la extracción después en agua, vertiendo de nuevo la tintura alcohólica en el agua medicinal en una proporción de 3 partes de alcohol: 1 parte de agua. Si observas que el producto final es una solución turbia, esto es buena señal, ya que se trata de los polisacáridos hidrosolubles que salen de la solución al mezclarse con la parte alcohólica de la tintura. Simplemente hay que agitar antes de utilizarlo. Usnea también es muy soluble en aceite para uso interno y externo. Sigue nuestra receta para infusiones de aceite (página 33) y muele bien el hongo antes de infusionarlo en aceite.

Tintura de liquen Usnea: las cantidades pueden aumentarse o reducirse según se desee. *Nota: Personalmente, me gusta utilizar una olla lenta pequeña para esta receta. También puedes colocar las hierbas y el agua en un frasco, que luego se tapa y se coloca en una olla de cocción lenta con agua a fuego suave o en una olla con agua a fuego lento.

Doble extracción (Adapta las cantidades según sea necesario, manteniendo la proporción de alcohol y agua en 3:1): Necesitarás: ½ tarro lleno de liquen Usnea seco, 710 ml de alcohol de 80 a 100 grados, 250 ml de agua destilada. Empieza con un tarro de cristal grande (40-52 oz./1,18-1,5 litros). Corta el liquen en trozos muy pequeños para que el núcleo quede expuesto al disolvente. Llena el tarro hasta la mitad con el liquen (es la mejor manera de calcular la cantidad que necesitas). Pon el agua destilada y las hierbas secas en la olla de cocción lenta y remueve bien. Tapa y cuece a la mínima potencia durante 3 días. Deja enfriar la mezcla y viértela en el tarro de cristal. Añade el alcohol cuando la mezcla esté aún tibia, pero no caliente. Tápalo bien y etiqueta el tarro incluyendo la fecha de envasado. Déjalo macerar durante 8 semanas, agitando el tarro a diario. Cuela la hierba (una gasa funciona bien). Guárdalo en un tarro de cristal bien tapado. Etiqueta y pon la fecha. Nota: Si utilizas esta tintura internamente, el alcohol debe ser apto para beber. Consulta la página 36 o la página 271 para ver otra forma de hacer la extracción doble de Usnea.

Pulmonaria de árbol, *Lobaria pulmonaria*

La *Lobaria pulmonaria* es un liquen lobulado con estructuras en forma de hoja que recuerdan al pulmón humano. Es bien conocido por su uso en enfermedades pulmonares, pero tiene muchos otros usos. Este liquen crece en bosques húmedos antiguos sobre coníferas y árboles de madera dura. En su hábitat, es bastante común encontrar el liquen colgando de árboles y rocas. Todos los líquenes son organismos que se han formado por simbiosis. La pulmonaria es en realidad una relación mutualista entre tres organismos diferentes. Se compone de un hongo ascomiceto, un alga verde y una cianobacteria. Nótese que se trata de una planta diferente de la consuelda medicinal, que también se encuentra detallada en este libro.

Identificación: Es un liquen de gran tamaño con estructuras lobuladas similares a hojas que miden entre 5 cm y 7,5 cm de longitud. La parte superior del liquen es de color verde brillante, mientras que la inferior es pálida con bolsas oscuras. Su textura es coriácea, con un patrón de crestas y pliegues en la superficie. Su talo está poco adherido a la superficie de crecimiento. La pulmonaria se vuelve marrón cuando se seca.

Uso medicinal: El talo, parecido a una hoja, se recolecta y se seca para su uso en medicina. Yo lo utilizo como tintura de doble extracción (página 36).

Afecciones respiratorias, asma, bronquitis, tos ferina, tuberculosis y laringitis: El liquen pulmonaria se utiliza sobre todo para tratar problemas respiratorios como el asma, la bronquitis, la tos ferina y la tuberculosis. Es un antibiótico natural, ideal para tratar las infecciones bronquiales y torácicas. Es excelente para eliminar la mucosidad de los bronquios. Reduce la inflamación de las vías respiratorias. El liquen pulmonaria tiene un alto contenido en





Liquen Lobaria pulmonaria*, Bernd Haynold [CC por SA 3.0]*

mucílagos y resulta calmante ante el dolor de garganta o la laringitis.

Antioxidante, antiinflamatorio y antiulceroso: Contiene altos niveles de antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que actúan conjuntamente para proteger y sanar el organismo. Los antioxidantes protegen al organismo de los radicales libres, causantes de enfermedades graves como las cardiopatías y el cáncer. Los radicales libres también son responsables de la mayoría de los síntomas del envejecimiento. Las investigaciones sobre estos líquenes como antiinflamatorios demuestran que, a diferencia de muchos antiinflamatorios de origen farmacéutico (AINE), no causan molestias gástricas. Incluso se vio un efecto antiulceroso y podría ser útil para la colitis ulcerosa.

Degradación de priones - Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob: La enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (ECJ) está causada por priones. Los priones también causan la enfermedad de las vacas locas en el ganado vacuno y la caquexia crónica (CWD) en ciervos y alces (nótese que son enfermedades diferentes de la ECJ). Se ha demostrado que la parte fúngica del liquen pulmonaria degrada las proteínas priónicas mediante una enzima serina proteasa. Se trata de un gran hallazgo, ya que los priones son muy difíciles de eliminar.

Antibacteriano: *Staphylococcus, neumonía, tuberculosis* y *Salmonella.* El liquen pulmonaria contiene potentes agentes antibacterianos. Es útil para tratar las infecciones por estafilococos y las bacterias que causan la neumonía bacteriana y la tuberculosis. También es eficaz contra la bacteria *Salmonella*.

Salud digestiva: El liquen pulmonaria es un remedio eficaz para problemas digestivos como el estreñimiento, dolor de estómago, indigestión, diarrea e hinchazón. Tiene propiedades diuréticas suaves que ayudan a eliminar el exceso de líquido del organismo.

Se utiliza mejor como tisana para la digestión.

Recolección: Nota: el liquen pulmonaria se encuentra protegido en algunas zonas. Consulta la legislación local antes de recogerlo. Crece muy despacio y no lo hace en zonas muy contaminadas, por lo que se está convirtiendo en una especie amenazada en muchos entornos. Recógelo con cuidado y no cojas la planta entera. Cógelo únicamente en zonas limpias desde el punto de vista medioambiental. El borde superior del tejido debe permanecer en el árbol para que el liquen pueda volver a crecer. Utiliza un cuchillo para cortar los lóbulos exteriores del liquen, dejando el tejido superior adherido al árbol. No se necesita una gran cantidad. Seca el liquen y guárdalo en un tarro de cristal con tapa hermética. Coloca el tarro en un lugar fresco y seco. Recolectarlo después de una tormenta de viento es una buena forma de conseguir liquen pulmonaria fresco que se haya desprendido.

Precauciones: No utilices el liquen pulmonaria si estás embarazada o en período de lactancia, ya que se desconoce su seguridad.

Recetas. Infusión de pulmonaria de árbol: Ingredientes: 1 cucharada (15 g) de liquen seco, 1 taza (250 ml) de agua hirviendo, 1 cucharadita (5 g) de miel cruda, opcional para endulzar.

Vierte el agua hirviendo sobre la hierba y deja reposar, fuera del fuego, durante 15 minutos. Colar y añadir miel cruda, si se desea.

Tintura de pulmonaria de árbol: Sigue nuestra guía para una extracción doble como la de la página 36. Para la mayoría de las dolencias anteriores utilizo una tintura de doble extracción.

Reishi, *Ganoderma lucidum*

El hongo reishi se encuentra en árboles muertos o moribundos, tocones viejos y troncos. Son bastante fáciles de distinguir si se conocen bien las setas. También se les llama *ling zhi*, la seta de la inmortalidad, y «concha de barniz», ya que parecen pintadas con una capa de barniz o esmalte de uñas transparente. En muchos lugares se cultiva el reishi para uso comercial.

Identificación: Consulta siempre a un experto antes de utilizar cualquier seta que encuentres en la naturaleza, aunque las setas reishi no tienen ningún tipo de semejanzas venenosas. El sombrero de este hongo políporo tiene forma de abanico o riñón, es de color rojo a marrón rojizo y tiene un aspecto húmedo o como barnizado cuando es joven. Este sombrero brillante, rojizo, amarillo brillante o blanco es la primera característica identificativa de las setas reishi. A medida que envejecen, se vuelven más duras, adquieren un color marrón rojizo y las esporas caen. Estas esporas pueden acabar en la superficie superior de la seta, haciendo que el sombrero pierda su lustre brillante. La superficie porosa de la parte inferior de la seta se vuelve marrón. El sombrero puede llegar a medir 30 cm de ancho y hasta 5 cm de grosor. Puede estar unida a un tallo. Los nuevos brotes aparecen a lo largo de un borde blanquecino. La parte inferior del sombrero no tiene branquias. En su lugar, pequeñas esporas marrones salen de diminutos poros en la parte inferior. Cuando hay tallos, miden de 2,5 cm a 7,5 cm de largo y casi 5 cm de grosor. Pueden ser retorcidos o irregulares, inclinándose hacia un lado del sombrero.



Setas Reishi, foto de Eric Steinert, [CC por SA 3.0.X.A.].0]

Al igual que el sombrero, se presentan barnizados y coloreados.

Uso comestible: Aunque las setas reishi son técnicamente comestibles cuando se cocinan, tienen un sabor amargo y son muy duras, por lo que rara vez se emplean en la cocina. Se pueden utilizar para condimentar sopas y luego se cuelan.

Uso medicinal y hierba adaptógena: Principalmente utilizo los hongos reishi en su forma de tintura de doble extracción (página 36) para disponer tanto de los componentes hidrosolubles como de los solubles en alcohol. Si solo consumes el hongo reishi en forma de tisana o de una mezcla de té, café, o chocolate caliente, pierdes muchos de sus compuestos medicinales. Tomo mi preparado de tintura de hongo reishi todos los días. Es un excelente adaptógeno. Los adaptógenos ayudan a nuestro organismo a hacer frente a los aspectos negativos del estrés, como la inflamación, los desequilibrios hormonales, el aumento de los niveles de cortisol, la fatiga y los bajos

niveles de energía. Favorecen la calidad del sueño, la fatiga suprarrenal y la función inmunitaria.

Propiedades antiinflamatorias, enfermedades autoinmunes e intestino permeable: Los hongos reishi son un potente antiinflamatorio tanto interno como externo. Cuando se aplica por vía tópica, alivia la inflamación mejor que los tratamientos con esteroides de venta libre y que muchos de los que se venden con receta. Dado que muchas enfermedades autoinmunes son de naturaleza inflamatoria, los hongos reishi se están utilizando para ralentizar o invertir el proceso de la enfermedad. También tiene efectos inmunomoduladores. Lo tomo a diario, junto con tinturas de cola de pavo y hongo melena de león, para la esclerosis múltiple y creo firmemente que me ayuda mucho con mi enfermedad. También está indicado para el lupus, la miastenia grave, la tiroiditis de Hashimoto, la enfermedad de Crohn, la inflamación intestinal, la colitis ulcerosa, la enfermedad de Guillain-Barré, la artritis reumatoide, la psoriasis, la vasculitis y la celiaquía. Se ha demostrado que tiene efectos neuroprotectores y también es bueno para tratar el intestino permeable, una causa común de inflamación y respuesta inmunitaria. Ten en cuenta que las propiedades antiinflamatorias del hongo reishi (triterpenoides) no son solubles en agua.

Antienvejecimiento y antioxidantes: Los hongos reishi son ricos en antioxidantes, que alivian el estrés oxidativo en los tejidos y previenen el estrés relacionado con la edad en el hígado y el organismo. También tiene efectos neuroprotectores y se recomienda para personas con Alzheimer y otras enfermedades del sistema nervioso.

Cáncer: Los hongos reishi se utilizan tradicionalmente para prolongar la esperanza de vida de los enfermos de cáncer y actualmente se emplean con los tratamientos oncológicos modernos para mejorar la fuerza y la resistencia de los pacientes. El hongo reishi mejora la función del sistema inmunitario y permite al organismo combatir mejor el cáncer. Ha demostrado poseer una importante actividad antitumoral y anticancerígena.

También son eficaces para aliviar las náuseas y los daños renales causados por los medicamentos contra el cáncer y para invertir la resistencia a la quimioterapia. Puede utilizarse junto con los tratamientos tradicionales de quimioterapia y radioterapia, del mismo modo que se utilizan las setas cola de pavo.

Fatiga, depresión, insomnio, ansiedad, y fatiga suprarrenal: Las personas que toman regularmente setas reishi afirman haber experimentado una mejoría de la depresión, la fatiga, el insomnio, la ansiedad, incrementado la sensación de bienestar y la calidad de vida. El hongo reishi es una hierba adaptógena y ayuda con la fatiga suprarrenal.

Antimicrobiano, antifúngico, antibacteriano y antivírico: El hongo reishi tiene efectos antimicrobianos, antifúngicos, antibacterianos y antivirales. Regula la actividad del sistema inmunitario y ayuda al organismo con la cicatrización. Estas propiedades actúan conjuntamente para ayudar al organismo a recuperarse de heridas, infecciones y enfermedades. Ha demostrado ser un antiviral ante el VIH, el VPH, el herpes simple 1 y 2 y la gripe. Presenta actividad antibacteriana frente a *Streptococcus, Staphylococcus, Salmonella, Bacillus* (uno de los cuales causa el ántrax), *E. coli* y *Micrococcus*. También funciona bien para las infecciones del tracto urinario.

Función hepática, hepatitis, equilibrio hormonal, acné, síndrome de ovario poliquístico y próstata: Los hongos reishi tienen efectos curativos sobre el hígado y le ayudan a liberar las toxinas que merman su función. Los hongos también aceleran la regeneración de las células hepáticas sanas y favorecen la salud general del hígado y la vitalidad de todo el organismo. Ha demostrado una gran eficacia en el tratamiento de la hepatitis. Gracias a la ayuda que supone para la función hepática, las hormonas se descomponen y metabolizan mejor y se restablece el equilibrio hormonal. Puede ser útil para el tratamiento del acné, la salud de la próstata en los hombres y para las mujeres con SOP debido a su efecto antiandrogénico.

Ataques, convulsiones, y síndrome de piernas inquietas: Los hongos reishi se han utilizado con éxito para aliviar la tensión del sistema nervioso y reducir los ataques y convulsiones. Las propiedades anticonvulsivas y antiinflamatorias actúan para calmar el sistema nervioso y ayudar a la recuperación. También ayuda a las personas que padecen el síndrome de las piernas inquietas (SPI).

Bronquitis, alergias y asma: El hongo reishi se utiliza para tratar la bronquitis crónica, las alergias y el asma. Ayuda a prevenir la liberación de histaminas y reduce la inflamación.

Regulación del azúcar en sangre: Se sabe que el hongo reishi mejora los síntomas de la diabetes de tipo II y reduce los niveles elevados de azúcar en sangre.

Beneficios para el corazón, la tensión arterial, el flujo sanguíneo y el colesterol: Los hongos reishi suponen un beneficio para el corazón de varias maneras. Favorecen la oxigenación de la sangre, incrementan el flujo sanguíneo, reducen el colesterol y los ácidos grasos en la sangre y ayudan a bajar la

tensión arterial. Cuando se toman setas reishi con regularidad, se observa una mejoría de los síntomas de las enfermedades cardiovasculares y de la función cardiaca. También parece regular los latidos del corazón, cuando estos presentan un ritmo irregular. También se observa un descenso del colesterol «malo» LDL y un aumento del colesterol «bueno» HDL.

Mal de altura: La capacidad del hongo reishi para aumentar el flujo sanguíneo y la oxigenación de la sangre es útil para el mal de altura. Mejora la respiración y disminuyen los mareos. Lo mejor es empezar a tomar las setas reishi antes del viaje y seguir consumiéndolas después.

Precauciones: Las setas reishi son seguras, aunque existe el riesgo de ingerir demasiada cantidad. Utiliza setas reishi de una fuente acreditada o consulta a un experto. Evita las setas reishi si estás embarazada o en período de lactancia, ya que no hay información sobre su seguridad.

Consulta a un médico antes de consumir setas reishi si padeces alguna enfermedad hemorrágica. No utilizar antes de una intervención quirúrgica, ya que es un vasodilatador.

Recetas. Tintura de hongo reishi de doble extracción: Utiliza el método de doble extracción que se encuentra en la página 36 para hacer tu tintura, y así extraer todos los compuestos medicinales de las setas. Si observas que el producto final es una solución turbia, esto es buena señal, ya que se trata de los polisacáridos hidrosolubles que salen de la solución al mezclarse con la parte alcohólica de la tintura. Agitar antes de usar. La parte alcohólica contiene los triterpenoides, que confieren al reishi su sabor amargo. Ten en cuenta que también puedes hacer primero la extracción con alcohol y continuar con la extracción con agua.

Seta cola de pavo, *Trametes versicolor* o *Coriolus versicolor*



Las setas de cola de pavo se utilizan desde hace muchísimos años en la medicina japonesa y china. En China se denominan *Yun Zhi*. Suelen utilizarse como complemento de la radioterapia y la quimioterapia. Este hongo políporo es común y se encuentra en todo el mundo.

Identificación: Los hongos cola de pavo crecen en colonias en tocones de árboles o troncos caídos. Los sombreros son multicolores con círculos concéntricos de colores alternos. Las bandas pueden ser negras, marrones, tostadas, grises, azules, rojas, naranjas o blancas. Los bordes del sombrero forman ondulaciones como el borde exterior de la cola de un pavo y pueden crecer hasta 10 cm de ancho, aunque yo suelo encontrarlos de 3,75 a 5 cm de ancho. No tienen tallo.

El sombrero de la seta cola de pavo es aterciopelado o velloso, fino y flexible. Tiene poros en la cara inferior que están repartidos uniformemente (de 3 a 5 poros por mm). No tienen branquias. Los bordes ondulados de crecimiento son blancos o prácticamente blancos.

Recoger setas silvestres sin un conocimiento experto puede ser extremadamente peligroso para la salud. Consulta siempre a un experto antes de consumir cualquier seta silvestre. Busca las características identificativas que se han expuesto y pide a un experto que verifique la identidad de la seta antes de utilizarla.

Uso comestible: Las setas de cola de pavo son muy nutritivas y tienen muchas vitaminas y minerales. Sin embargo, no se digieren bien, por lo que rara vez se comen.

Uso medicinal: Uso cola de pavo en forma de tintura y la tomo a diario como parte de mi rutina diaria. También se toman en forma seca, en polvo o como tisana de cola de pavo. Utilizo un método de doble extracción para acceder a todas sus propiedades medicinales (véase la página 36).

Regula el sistema inmunitario, previene y trata el resfriado y la gripe: Los nutrientes, antioxidantes y componentes antiinflamatorios de las setas cola de pavo regulan el sistema inmunitario y ayudan a combatir enfermedades. Resulta un antivírico muy bueno.

Lucha contra el cáncer: Las setas de cola de pavo se utilizan a menudo en pacientes con cáncer



Setas cola de pavo, foto de Jerzy Opioła [CC por SA 3.0]

para combatir las células cancerosas y los tumores y para reforzar el sistema inmunitario durante la quimioterapia. Mejora el sistema inmunitario, ayudando al organismo a combatir la enfermedad y protegiéndolo de otras infecciones. Sus propiedades anticancerígenas ayudan a prevenir la propagación del cáncer y se ha demostrado que aumentan los efectos de las terapias de la medicina occidental contra el cáncer. Los dos compuestos principales que contiene para el cáncer son el polisacárido -K (PSK) o krestin y el polisaccaropéptido (PSP). El PSK se utiliza clínicamente en Japón desde los años setenta. La investigación sobre los hongos cola de pavo y el cáncer es muy extensa para explicarla en este libro, pero ha demostrado ser muy eficaz para tratar muchos tipos de cáncer y para reducir en gran medida las tasas de recaída.

Trata el VPH, la displasia cervical, el herpes y el herpes zóster: Los hongos cola de pavo combaten las infecciones de bacterias y virus. Son eficaces para tratar el virus del papiloma humano (VPH) y combatir los cánceres que a veces desencadena el VPH. Utiliza cola de pavo junto con setas reishi para tratar infecciones víricas como el VPH, el herpes y el herpes zóster.

Mejora la digestión y el intestino permeable: Los trastornos digestivos responden bien al tratamiento con setas de cola de pavo. Aumenta los niveles de vitaminas y minerales de la dieta y favorece la salud de la flora intestinal.

La cola de pavo ayuda al intestino permeable debido a sus efectos prebióticos sobre el microbioma intestinal (alimentan a las bacterias intestinales beneficiosas).

Ayuda a prevenir y tratar el VIH/SIDA y el sarcoma de Kaposi: Se ha investigado mucho sobre el VIH y el SIDA, y se ha demostrado que las setas de cola de pavo poseen una notable capacidad para reforzar el sistema inmunitario de estos pacientes y les ayudan a combatir la enfermedad. Se ha utilizado con éxito para tratar el sarcoma de Kaposi, un cáncer de piel que afecta a los enfermos de sida.

Estimula la producción de interferón y parece inhibir la unión del VIH a los linfocitos. La depleción linfocitaria es la causa de la inmunodeficiencia adquirida en el SIDA.

Diabetes: Las setas de cola de pavo ayudan a reducir los niveles de glucosa en el torrente sanguíneo y pueden ser de utilidad para controlar los niveles de azúcar en sangre en aquellas personas que padecen diabetes.

Reducir la inflamación, las enfermedades autoinmunes y las enfermedades inflamatorias crónicas: Muchas enfermedades modernas están causadas por una inflamación descontrolada del organismo. Estas enfermedades suelen ser crónicas y pueden llegar a ser graves. Las setas de cola de pavo tienen un alto contenido en agentes antiinflamatorios y ayudan a reducir la inflamación interna. También son eficaces cuando se aplican sobre la piel para reducir erupciones o hinchazones. Esto ocurre gracias a la modulación inmunitaria unida a sus efectos antiinflamatorios.

Crecimiento descontrolado de *Candida*: La cola de pavo ayuda con el crecimiento excesivo de Candida así como de otra flora bacteriana en el intestino delgado.

Malaria: Se ha demostrado que la cola de pavo es eficaz contra la malaria, incluida la cepa de Plasmodium resistente a la cloroquina.

Fatiga crónica: La cola de pavo ha demostrado una gran eficacia en el tratamiento del síndrome de fatiga crónica.

Reduce la presión arterial, el colesterol y promueve la salud del corazón: Las setas de cola de pavo se utilizan por su eficacia para reducir los niveles de colesterol LDL en el organismo. También reduce la presión arterial en pacientes con hipertensión. Los hongos deben tomarse a diario para obtener todos sus beneficios. Al disminuir el colesterol y reducir la hipertensión, también reduce los riesgos de padecer una enfermedad cardiaca.

Recolección: Elige setas que presenten la superficie de los poros blanca y limpia. Recorta el tejido áspero donde estaba adherida la seta con unas tijeras limpias. Recolecta siempre en zonas ambientalmente limpias.

Precauciones: Las setas de cola de pavo se consideran muy seguras. No se conocen efectos secundarios negativos, pero siempre es una buena idea consultar con un profesional médico.

Seta melena de león, *Hericium erinaceus*



La melena de león se utiliza como alimento y medicina en toda Asia y es muy popular. También se le llama seta barbuda, hongo barbudo y seta pom pom. Su punto fuerte es la curación del cerebro y el sistema nervioso, pero tiene muchos otros beneficios útiles. Es un potente antioxidante y antiinflamatorio.

Identificación: Busca las setas melena de león desde mediados de agosto hasta el otoño. Crecen en árboles de frondosas muertos y heridos de todo tipo, sobre todo hayas, robles y arces. Estos hongos recuerdan a un grupo de carámbanos blancos que fluyen hacia abajo en punta. Cada espina mide entre 1,25 y 5 cm de largo y es blanda y flexible. Las espinas y las esporas son blancas, y las espinas se vuelven entre amarillentas o rosa claro a medida que maduran. Hay algunas setas que tienen un aspecto similar a la melena de león. Todos están relacionados y se consideran comestibles. Una característica identificativa de la seta melena de león son las espinas que crecen hacia abajo. El hongo coral es similar, pero sus dientes apuntan hacia arriba. Debes tener cuidado con su identificación cuando recolectes cualquier seta silvestre. Consulta siempre a un experto en setas si no estás seguro.

Uso comestible: Las setas melena de león son comestibles y sabrosas. El sabor y la textura son como los del cangrejo o la langosta. Se pueden consumir cocidas o secas e infusionadas.

Uso medicinal: Uso melena de león a diario como tintura de doble extracción. También puede tomarse en infusión o en polvo. Parece que funciona mejor si se utiliza de manera regular.

Mejora la función cerebral y la memoria, demencia, Alzheimer, EM: Las setas melena de león son conocidas por su capacidad para mejorar la memoria, estimular la función cognitiva, prevenir y tratar enfermedades neurodegenerativas y favorecer el crecimiento y la recuperación de la función nerviosa. Se dice que ralentiza e incluso revierte la degeneración celular en el cerebro, lo que es importante en enfermedades como el Alzheimer, la demencia, el Párkinson, la esclerosis múltiple y la diabetes, en las que el daño nervioso es un síntoma primario o secundario de la enfermedad. También aumenta la acetilcolina y la colina acetiltransferasa, que se encuentran muy mermadas en los enfermos de Alzheimer y son necesarias para la comunicación de las células nerviosas.

Cura el sistema nervioso, estimula el factor de crecimiento nervioso: El sistema nervioso es importante para todas las funciones corporales y se padecen graves problemas cuando se encuentra dañado. Las setas melena de león pueden acelerar la recuperación del tejido dañado del sistema nervioso en el cerebro y la médula espinal, y estimular la reparación de las células nerviosas que ya han sufrido daño. Se ha demostrado que la melena de león estimula el Factor de Crecimiento Nervioso (FCN), importante en la reparación de mielina. Los estudios han reflejado que posee un gran potencial para favorecer la mielinización y la regeneración de los nervios. Estoy tan convencida de las propiedades regenerativas de este hongo en el sistema nervioso que lo utilizo a diario para la esclerosis múltiple.

Protege contra el cáncer: Se ha visto que la melena de león ha dado buenos resultados en el tratamiento del cáncer de pulmón, estómago, esófago, hígado, leucemia, cuello de útero, estómago, piel, colon y mama. Imagino que también se demostrará su eficacia en el tratamiento de otros tipos de cáncer. Estimula el sistema inmunitario y ayuda a eliminar las células cancerosas, controla el crecimiento de los tumores y evita que el cáncer se extienda a otras partes del cuerpo.

Favorece un corazón sano y una mejor circulación: Las setas melena de león ayudan al corazón y al sistema circulatorio de muchas maneras. Se ha demostrado que reduce el colesterol LDL (malo) y los triglicéridos en sangre, mejora el metabolismo de las grasas y previene los coágulos sanguíneos, reduciendo el riesgo de sufrir un infarto o un ictus. También aumenta la oxigenación de la sangre, mejorando la circulación.

Mejora la salud digestiva, las úlceras y el

intestino permeable: Los hongos melena de león son beneficiosos para la función del tracto digestivo y ayudan a la reparación del intestino permeable. Se utiliza para tratar úlceras gástricas, gastritis, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad de Crohn y colitis. Sus efectos antiinflamatorios proporcionan la mayor parte de los beneficios pero el hongo también alivia el intestino y favorece un entorno intestinal sano. También reduce las hemorragias intestinales y protege contra el *H. pylori*.

Reduce la inflamación y la oxidación, enfermedades autoinmunes: La melena de león es un poderoso antiinflamatorio, útil en la prevención de la mayoría de las enfermedades crónicas, incluidas las cardiopatías, la diabetes, las enfermedades autoinmunes y el cáncer. También es antioxidante, por lo que reduce o previene el estrés oxidativo del organismo. La inflamación crónica y la oxidación son la causa de la mayoría de los síntomas del envejecimiento y la raíz de muchas enfermedades.



Ansiedad, estrés, depresión y problemas de salud mental: Las setas melena de león son útiles para mejorar una serie de problemas de salud mental, como el insomnio, la ansiedad, la depresión y la ralentización de la progresión de la demencia. Los hongos ayudan a regenerar las células cerebrales y mejoran la función cognitiva. Es excelente para el estrés y la ansiedad, y ayuda con síntomas como las palpitaciones, la irritación y la falta de concentración.

Mejora el sistema inmunitario intestinal: Las setas melena de león mejoran la función del sistema inmunitario intestinal, ayudando al organismo a combatir las infecciones por bacterias, virus, levaduras y hongos. Es especialmente beneficioso para ayudar a prevenir infecciones.

Diabetes y neuropatía: Las setas melena de león tienen diversos efectos beneficiosos para las personas que tienen diabetes. Con un uso constante, reduce los niveles de glucosa en sangre y mejora la sensibilidad a la insulina en los diabéticos de tipo 2. Al reducir los niveles de azúcar, ayuda a prevenir complicaciones derivadas de enfermedades renales, daños oculares y lesiones nerviosas en manos y pies. También ayuda a aliviar el dolor de la neuropatía diabética.

Accidentes cerebrovasculares, conmociones y lesiones cerebrales: También se utiliza para prevenir los accidentes cerebrovasculares y tras una lesión que los pueda ocasionar. Debido a sus efectos neuroprotectores, puede ayudar al sistema nervioso a hacer frente a la falta de oxígeno, los coágulos sanguíneos, los problemas de memoria, etc. Usarlo después de una conmoción cerebral es beneficioso, ya que es un excelente cicatrizante para el cerebro y es un potente antiinflamatorio.

Aumenta la energía, alivia la fatiga y mejora el rendimiento deportivo: Las setas melena de león son una rica fuente de antioxidantes. Reducen la acumulación de ácido láctico en la sangre, aumentan los niveles de oxígeno en sangre y disminuyen la fatiga muscular. También aumentan el glucógeno en los tejidos, proporcionando una fuente de energía lista y sostenible para el cuerpo.

Recolección: Se cosecha a finales de verano y en otoño. Busca setas grandes con múltiples espinas blancas colgando hacia abajo. Si han empezado a ponerse rosas, están demasiado maduras y no tendrán buen sabor si se ingieren. Corta la seta del árbol con un cuchillo afilado, evitando cortar la madera. Deja un poco para que se pueda establecer un nuevo cultivo el próximo año. Manipular con cuidado.

Precauciones: Algunas personas son alérgicas a las setas, por lo que también deben evitar la melena de león. Los síntomas de las alergias pueden incluir erupciones cutáneas y dificultad para respirar o incluso shock anafiláctico. Si tienes ardor, picor, hinchazón de labios o dificultades respiratorias, consulta a un médico inmediatamente.

Recetas. Infusión de melena de león: Ingredientes: ½ a 1 cucharadita (2,5 g a 5 g) de melena de león en polvo, 1 taza (250 ml) de agua. Lleva el agua con las hojas a ebullición y apaga el fuego. Pon el polvo de melena de león en un infusor o directamente en la taza. Vierte el agua hirviendo sobre las setas y deja reposar durante 10 minutos.

Plantas Acuáticas

Berro, Berro de agua, *Nasturtium officinale*



El berro de agua es una planta acuática de la familia de las *Brassicaceae*. Está emparentado con la mostaza y el rábano picante.

Es una planta perenne, acuática o semiacuática, de crecimiento rápido que se desarrolla en grupos.

Identificación: Las hojas del berro de agua son compuestas, con 3 a 7 foliolos ovales de bordes ondulados que nacen de un tallo central. Las hojas son picantes y tienen un fuerte sabor a pimienta.

Miden de 5 cm a 12,5 cm de largo.

Sus flores se encuentran en la parte superior de estos tallos y miden menos de 0,5 cm de largo con cuatro pétalos blancos.

Los frutos del berro de agua son finos, ligeramente curvados y miden menos de 2,5 cm de largo y 0,25 cm de ancho.

Nacen en tallos cortos y contienen 4 filas de semillas pequeñas y redondas.

Uso comestible: Las hojas y semillas picantes son comestibles y se utilizan principalmente como condimento o guarnición en ensaladas.

Uso medicinal: Las hojas se utilizan para la artritis, como diurético, purgante, expectorante y tienen propiedades estimulantes.

Es muy rico en vitaminas y minerales. Es una hierba depurativa eficaz y tiene un alto contenido en vitamina C.

Se puede consumir fresca o en infusión. Lo mejor es utilizarlo fresco, pero también se puede secar para utilizarlo más adelante.

Refuerzo inmunitario: El alto valor nutritivo y las propiedades medicinales del berro de agua lo convierten en un excelente tratamiento para restablecer la función inmunitaria y la salud del organismo.

Se pueden consumir crudos, o beber el zumo o la infusión, y también cocinados. Todas las formas aportan los nutrientes necesarios y beneficios curativos.

Tratamiento de la tuberculosis: El zumo recién exprimido de berros de agua se utiliza para tratar la tuberculosis. Los curanderos que lo utilizan hacen beber a los pacientes una taza de zumo de berro de agua al día, en dosis divididas.

Tomar grandes dosis de una sola vez puede causar molestias estomacales.

Inflamaciones de los sistemas linfáticos: Haz una cataplasma machacando hojas frescas de berro de agua para ayudar a drenar las glándulas inflamadas.

Dolores de cabeza y ansiedad: Utiliza una tintura de berro hecha con vinagre para tratar los dolores de cabeza y la ansiedad.

Empapa un pañuelo o un trozo de tela de algodón en la tintura y escúrrelo. Coloca el paño sobre la frente y túmbate para relajarte.

Llagas en la boca, encías inflamadas, mal aliento y sofocos: La sopa de berros de agua se utiliza para muchos problemas de boca y encías, así como para curar los sofocos propios de la menopausia. Receta de sopa a continuación.

Dermatitis, eczemas y enfermedades crónicas de la piel: Para las afecciones crónicas de la piel, el zumo o la infusión de berro de agua son muy eficaces. No proporciona una solución inmediata. Se obtiene un refuerzo del sistema inmunitario, nutrición extra y una curación gradual. Bebe una taza diaria de la infusión y úsala para limpiar las zonas afectadas dos veces al día.

Gota, cálculos renales, retención de líquidos

y expulsión de mucosidades: El berro de agua es diurético. Una infusión trata la hinchazón del cuerpo y ayuda a expulsar la mucosidad. La infusión también favorece la disolución de los cálculos renales para que puedan ser eliminados del organismo.

Recolección: Las hojas del berro pueden cosecharse la mayor parte del año y se utilizan frescas. Corta la parte superior de los tallos cuando midan unos 15 cm. Nunca retires más de un tercio de la planta en un solo momento para proteger futuros suministros. No tires directamente de los tallos de la planta, ya que podría arrancarse entera. Esta planta se marchita rápidamente, por lo que es mejor recogerla para su uso inmediato. Puede conservarse en el frigorífico hasta 3 días en una bolsa de plástico o sumergida en agua. Recoge los berros únicamente en fuentes de agua limpia de confianza.

Precauciones: Siempre recolecta los berros de agua en estanques limpios. El agua sucia podría contaminar la hierba. Un consumo excesivo de esta planta podría provocar molestias estomacales.

Recetas. Tintura de berro de agua: Enjuaga bien los berros de agua recién recolectados y envásalos en un tarro de cristal limpio y estéril con tapa hermética. Hierve un poco de vinagre de sidra de manzana y viértelo sobre los berros hasta llenar el tarro. Deja reposar los berros de 6 a 8 horas y, a continuación, cuélalos utilizando un filtro de café. Viértelo de nuevo en el tarro de cristal y tápalo herméticamente para conservarlo a largo plazo.

Sopa de berros de agua: 1/2 taza (120 g) de berros (sin apretar), bien lavados, 1/2 taza (120 g) de zanahorias cortadas en rodajas, 1 litro de agua, sal y pimienta al gusto. Cuece los berros y las zanahorias en el agua lentamente a fuego lento durante unos 45 minutos o hasta que el agua se reduzca a la mitad.



Flores de berro, foto de Paul Venter, [CC por SA 4.0]

Puedes pasarlo por la batidora o comerlo tal cual (yo lo prefiero batido). Estas cantidades proporcionan una ración (es fácil ampliar esta receta).

Infusión de berros de agua: Limpia la cantidad de berros de agua que quepan en una cacerola. Coloca los berros en una cazuela de cerámica o de acero inoxidable. Añade suficiente agua fría para que queden cubiertos. Las hierbas se llevan a ebullición y se baja el fuego. Cuece a fuego lento las hierbas hasta que estén blandas. Filtra las hierbas y guarda la infusión en el frigorífico hasta 3 días. El sabor puede realzarse si es necesario mezclándolo con zumo de tomate u otros zumos de verduras.

Ciruela blanca, *Chrysobalanus icaco*

La ciruela blanca también se llama ciruelo del paraíso e icaco. Crece a lo largo de las playas en zonas tropicales y subtropicales. Pertenece a la familia de las crisobalanáceas.

Identificación: A lo largo de la costa y si ha sido cultivado, la ciruela blanca forma un arbusto de 1,2 m a 1,8 m de altura, pero en el interior la planta forma un árbol tupido que alcanza de 6 m a 9 m de altura. Existen tres tipos principales de ciruela blanca. Las variedades punta roja y punta verde, que crecen en el



Frutos de ciruela blanca, maduros e inmaduros, Daniel Di Palma, [CC por SA 4.0]

interior, y un tipo horizontal, que crece a lo largo de la costa y tolera bien la sal.

Aunque las tres variedades tienen un uso medicinal similar, yo estoy más familiarizada con el tipo costero u horizontal. Echa raíces desde las ramas que se arrastran por el suelo o la arena. Las hojas son alternas y tienen forma de huevo con una pequeña hendidura en la punta. Cada una mide entre 3,75 y 7,5 cm de largo y tiene una textura dura y coriácea y un aspecto brillante. Las hojas nuevas pueden ser de color amarillo verdoso a rojizo. Las hojas maduras son de color verde claro. Las pequeñas flores blancas aparecen en racimos al final de los tallos. El fruto, de piel gruesa, puede ser blanco, amarillo, rojo o morado. Suelen dar cosechas en primavera y otra a finales de otoño. Los frutos tienen forma ovalada y miden aproximadamente 2,5 cm de largo. La corteza es de color gris a marrón rojizo con motas blancas.

Como alimento y otros usos: El fruto del ciruela blanca se suele comer crudo preparado en mermeladas y jarabes. La semilla también es comestible cruda o cocida una vez que se retira la cáscara dura. Las semillas pueden prensarse y utilizarse como el aceite de almendras. Las hojas se utilizan para fabricar un tinte negro resistente a la putrefacción y se emplean para tratar telas y redes de pesca. Las semillas del interior del fruto son muy aceitosas y pueden utilizarse como combustible para luz o calor.

Uso medicinal. Salud ocular: Los frutos del ciruela blanca son una excelente fuente de betacaroteno y



Por © Hans Hillewaert, [CC por SA 3.0]

vitamina A, que sirven para tratar la ceguera nocturna y la degeneración macular. También ayuda a proteger los ojos de los dañinos rayos UV. Come las frutas crudas o cocidas.

Salud cardiaca y pérdida de peso: Las ciruelas blancas ayudan a tratar la aterosclerosis y reducen el riesgo de infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Evita la acumulación de grasa y puede ayudar a prevenir el aumento de peso.

Sistema inmunitario sano: Además de su contenido en vitamina A, también contiene altos niveles de vitamina C, K y los componentes básicos que el cuerpo utiliza para producir vitamina D. También son ricos en minerales y antioxidantes. Comer frutos de ciruela blanca refuerza el sistema inmunitario y ayuda a prevenir enfermedades degenerativas.

Col de mofeta, *Lysichiton americanus*

Esta planta tambien recibe el acertado apodo de linterna de pantano por el olor que desprende cuando se aplasta. Es muy fácil de identificar por sus características físicas, como su espata amarilla brillante (bráctea en forma de hoja) que rodea una densa espiga floral.

Este miembro de la familia *Araceae* también se conoce como col de los prados.

Identificación: Una de las primeras plantas en florecer en primavera, crece a poca altura del suelo en zonas húmedas y pantanosas. La espata amarilla brillante aparece alrededor de la espiga floral de febrero a mayo.

Después de las flores aparecen hojas brillantes, grandes y de color verde céreo, que pueden desprender



un olor pútrido. Atrae a las moscas, lo que facilita la polinización. Las hojas son grandes y pueden alcanzar varios metros de longitud.

Uso comestible: No consumir cruda debido a los cristales de oxalato cálcico. Cuando se hierven durante



mucho tiempo (3 días o más) las raíces son comestibles. Este paso es necesario, con varios cambios de agua, para eliminar las sustancias tóxicas, por lo que no se recomienda su uso rutinario. Se les conoce sobre todo como alimentos para casos de necesidad. Las hojas tiernas, bien cocidas con al menos un cambio de agua, son comestibles y tienen un agradable sabor a pimienta. Utilizo las hojas grandes como papel encerado para los asados o para envolver el pescado antes de cocinarlo al fuego.

No desprende olor ni sabor y retiene bien la humedad.

Uso medicinal: La raíz cruda es tóxica y debe cocerse a fondo o secarse y curarse para eliminar la toxina.

Seco las raíces en un deshidratador y las guardo en un lugar fresco, seco y oscuro durante al menos 6 u 8 semanas antes de utilizarlas.

Utiliza la raíz de la col de mofeta envejecida desecada y pulverizada o aplica las hojas directamente sobre la piel como cataplasma, compresa o lavado.

Infecciones cutáneas, heridas, erupciones, quemaduras, contusiones y picaduras de insectos: Es antiinflamatoria y antiinfecciosa. Utilízala en cataplasma para eliminar infecciones o tratar picaduras de insectos, y como limpiador para tratar quemaduras, hematomas, erupciones, hiedra venenosa y psoriasis.

Túnel carpiano, artritis, dolores musculares y articulares: Una cataplasma o compresa hecha con col de mofeta colocada sobre la articulación o el músculo dolorido ayuda a reducir la inflamación y el dolor.

Bronquitis, asma, tuberculosis y antiespasmódico: Es expectorante y antiespasmódica, por lo que resulta útil en el tratamiento de la bronquitis y el asma, ya que calma la inflamación y los espasmos bronquiales, al tiempo que ayuda a expulsar la mucosidad. También trata la infección subyacente.

Sistema nervioso: La raíz curada es ligeramente narcótica. Calma el sistema nervioso y trata los dolores de cabeza, el vértigo y algunas afecciones de tipo nervioso. Se ha utilizado para tratar la epilepsia y las convulsiones con resultados contradictorios.

Embarazo y parto: Es beneficiosa durante el embarazo y el parto, ya que favorece el funcionamiento normal del sistema nervioso y del aparato reproductor. Calma la irritación y favorece unas contracciones musculares eficaces. Consulta a un profesional médico antes de utilizarla durante el embarazo o la lactancia.

Recolección: La col de mofeta contiene cristales de oxalato cálcico, que pueden irritar la piel. Utiliza guantes para manipular la planta. Recoge las hojas y desentierra las raíces. Lleva contigo una buena pala, ya que las raíces son difíciles de desenterrar. Hay que hervirla durante varios días, cambiando el agua a menudo, o secar la hierba y curarla durante al menos 6 u 8 semanas antes de utilizarla. La ebullición o el secado destruyen los cristales de oxalato de calcio.

Recetas. Tintura de col de mofeta: Necesitarás: raíz seca y curada, vodka de 80 grados o más y un tarro de cristal limpio y esterilizado.

Picar o triturar la raíz seca y curada en trozos pequeños y colocarla en un frasco estéril, llenando 1/3 del mismo. Cubrir la raíz con vodka y llenar hasta 1,25 cm de la parte superior del tarro. Tápalo bien y etiqueta el tarro incluyendo la fecha de envasado. Agita el tarro para mezclar bien y guárdalo en un lugar fresco y oscuro. Agitar cada pocos días durante 6 a 8 semanas. Cuela la hierba y guarda la tintura en un frasco limpio y debidamente etiquetado hasta 5 años.

Precauciones: La col de mofeta contiene grandes cantidades de oxalato cálcico, una toxina muy irritante si se ingiere. El oxalato de calcio se destruye cocinando o secando y curando la planta. Las dosis demasiado grandes pueden ocasionar efectos secundarios como náuseas, vómitos, mareos, problemas de visión, dolores de cabeza y vértigo. Algunas personas pueden tener reacciones alérgicas. La planta fresca es extremadamente irritante y puede causar picor, ampollas en la piel y enrojecimiento al tocarla. Si no se manipula adecuadamente, la planta puede irritar la boca y la garganta. Nunca la comas cruda, cocínala como se indica más arriba.

Lenteja de agua, *Lemna minor*

La lenteja de agua es una planta acuática perenne de crecimiento rápido que flota en la superficie o justo debajo de la superficie del agua estancada o de poco movimiento. Pertenece a la familia *Lemnaceae*. Se encuentra en prácticamente cualquier parte del mundo.

Identificación: La lenteja de agua es una pequeña planta flotante. Cada planta es en realidad un único tallo pequeño, plano, flotante y modificado, que parece una hoja y mide entre 0,15 cm y 1,25 cm de diámetro. Un solo pelo de la raíz sobresale de cada fronda flotante. Suelen crecer en grandes colonias de agua dulce.

Toda la planta mide menos de 1,25 cm desde la punta de la raíz hasta la parte superior de la fronda flotante. Aunque la planta produce flores, se reproduce principalmente por gemación asexual, que tiene lugar en la base de la fronda. Ocasionalmente aparecen flores minúsculas, en grupos de tres, en verano.

Uso comestible: En algunas partes del mundo se consume como verdura. Es una excelente fuente de proteínas, y contiene más cantidad que la soja. Es una buena fuente de alimento, ya que crece muy deprisa. Ten cuidado de recogerla en aguas limpias.



Uso medicinal: Se utiliza toda la planta y puede secarse o utilizarse fresca. Tanto las extracciones con agua como con alcohol funcionan bien, al igual que el consumo en fresco o en forma de zumo.



Propiedades antibacterianas y antifúngicas: La lenteja de agua ayuda a curar las infecciones bacterianas y por hongos. Funciona para muchas infecciones bacterianas diferentes incluyendo *Staphylococcus, Streptococcus, Bacillus, Citrobacter*, y *Neisseria*, y también contra *Candida* con un buen nivel de éxito.

Ictericia y desintoxicación: Se dice que el zumo de lenteja de agua absorbe las toxinas y ayuda a desintoxicar la sangre y el hígado.

Dolores de cabeza, hinchazón y molestias corporales: El zumo de lenteja de agua trata los dolores de cabeza y los dolores corporales. Sus propiedades antiinflamatorias ayudan a aliviar la hinchazón y la inflamación de los músculos y las articulaciones, y a combatir la artritis y la gota. Para el dolor muscular y articular, realiza una cataplasma de plantas machacadas y aplícala en la zona dolorida.

Recolección: Evita recoger lenteja de agua de las cercanías de los bordes de las carreteras y de las aguas contaminadas. Se sabe que acumula metales pesados y otras toxinas. Es bastante fácil cultivar tu propio suministro en agua limpia.

Para cultivar lenteja de agua, toma algunas plantas de un lugar con agua limpia y pásalas a un estanque u otro recipiente que disponga de agua limpia no clorada. Se reproducen y crecen rápidamente. Para recolectarla, saca la planta del agua y utilízala fresca o sécala para un uso posterior.

Precauciones: La lenteja de agua contiene altos niveles de oxalato cálcico, que puede contribuir a la formación de cálculos renales.

Llantén de agua, *Alisma subcordatum*

El llantén de agua meridional crece en pantanos, humedales, lagos, marismas y zonas costeras. También se conoce como *Alisma lantago-aquatica* var. *parviflorum*. Pertenece a la familia de las alismatáceas.

Identificación: El llantén de agua crece de 30 cm a 90 cm. Las anchas hojas pueden flotar en la superficie del agua, pero a menudo se encuentran sumergidas. Las hojas son más anchas en el centro o cerca de él y se estrechan en los extremos.

Las hojas sumergidas suelen ser largas y en forma de cinta.

Las flores están muy ramificadas con verticilos de flores blancas o rosadas y moradas. Las flores tienen tres pétalos y seis estambres, y muchos carpelos. Cada carpelo tiene un óvulo y un estilo. Las flores florecen todo el verano y las semillas maduran de julio a septiembre.

Uso comestible: Hervir las hojas y los pecíolos del llantén de agua para comerlos. Las hojas y la raíz son tóxicas en crudo, pero los venenos se destruyen con el calor y el secado. Cocínalos durante mucho tiempo para asegurarte de que se destruyen todas las toxinas. Las raíces cocidas son saladas y ricas en almidón. Son una buena fuente de almidón en el invierno, cuando escasean los alimentos silvestres.



Krzysztof Ziarnek, Kenraiz, [CC por SA 4.0]



Christian Fischer, [CC por SA 3.0 Unported]

Uso medicinal: La mayor parte del llantén de agua se utiliza con fines medicinales, incluidas las raíces frescas y secas, las hojas y las semillas. La forma más fácil de utilizarlo es consumirlo como parte de la dieta diaria. Asegúrate de que esté bien cocido.

Diurético, cálculos renales y cistitis: La raíz seca del llantén de agua es diurética y ayuda al organismo a eliminar el exceso de agua (edema). Las hojas tratan la cistitis (infección de la vejiga) y los cálculos renales.

Semilla de llantén de agua en polvo para hemorragias: La semilla del llantén de agua seca y pulverizada es un buen astringente y ayuda a controlar las hemorragias. Aplícalo directamente sobre la herida para desinfectar la zona y detener la hemorragia.

Dolencias digestivas: El llantén de agua es una buena fuente de fibra dietética (¡pero cocínalo bien!). También trata problemas digestivos como retortijones, gripe estomacal, hinchazón y acidez estomacal.

Reduce el colesterol y la presión arterial: El llantén de agua reduce la presión arterial y los niveles de colesterol. Es cardiosaludable.

Cataplasma para hematomas e inflamación: El llantén de agua contiene antiinflamatorios que actúan reduciendo la hinchazón y los hematomas. También es rubefaciente. Machaca las hojas frescas y úsalas como cataplasma. Cúbrelo con un paño limpio y cámbialo cuando sea necesario.

Recolección: Recoge las raíces en invierno y hiérvelas para su uso inmediato, o bien sécalas para el futuro. Recolecta las hojas en primavera y verano.

Precauciones: El llantén de agua puede causar

irritación cutánea en algunas personas. Aunque se considera seguro, su uso prolongado podría irritar el tracto digestivo.

Tule, *Typha* spp.



Al viajar por humedales, no puedo evitar sentir regocijo al encontrarme con las espigas de tule creciendo cerca de la orilla del agua. Prácticamente toda la planta es comestible, dependiendo de la época del año. Pertenece a la familia de las tifáceas.

Identificación: El tule es común en marismas, estanques y otras zonas húmedas de todo el mundo. Las hojas en forma de espada son similares a las de muchas gramíneas, pero la planta se identifica con facilidad gracias a sus cabezas florales de color marrón.

El tule es una planta perenne de 1,5 a 2,4 m de altura. Las hojas alternas tienen forma de lanza y nacen de un tallo simple que termina en un gran número de flores masculinas que forman una espiga al final del tallo. Las flores se marchitan una vez que se desprende el polen.



El tule florece de mayo a julio. Las diminutas flores femeninas forman una densa estructura en forma de salchicha justo debajo de la espiga masculina. Esta estructura puede medir hasta 30 cm de largo y entre 2,5 y 5 cm de diámetro. Las semillas crecen sobre finos pelos y son muy pequeñas. Cuando madura, la pelusa algodonosa se desprende para dispersar las semillas.

Como alimento y otros usos: Los rizomas de tule son comestibles y nutritivos. Se convierten en harina raspando el almidón de las fibras, secándolas y machacándolas. También pueden hervirse, cocerse al vapor o hacer un puré con ellas y comerse como una patata. Los pequeños brotes de los rizomas de principios de la primavera están buenos si se pelan y se cortan en rodajas. El sabor es ligeramente dulce.

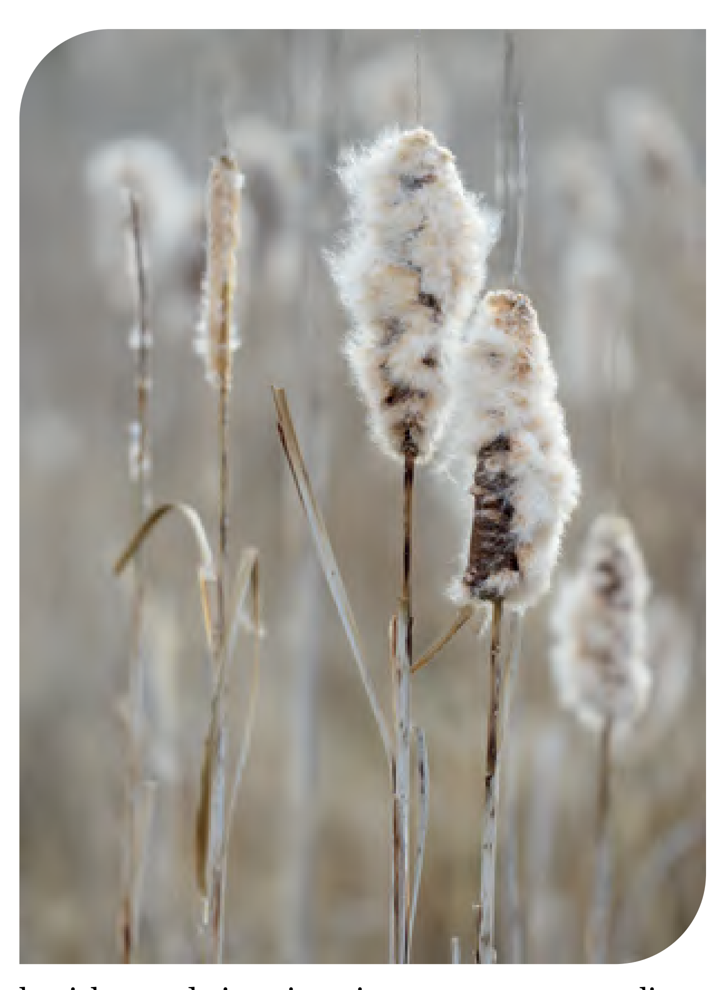
En primavera, la parte exterior de la planta joven puede pelarse y comerse cruda o cocida. En verano, recolecta la espiga floral verde y retira la vaina exterior como si desgranaras maíz. Se hierve la espiga floral y se come como una mazorca de maíz. El sabor es delicioso.

A finales del verano, se forma abundante polen que puede recolectarse para uso comestible y medicinal. Se puede recoger fácil y rápidamente. Basta con doblar el tallo cargado de polen y sacudirlo en una bolsa u otro recipiente. Este polen es un excelente espesante o como añadido para harina para hornear y para hacer tortitas de tule. Las hojas se utilizan para tejer esteras y cestas.

Uso medicinal. Tratamiento de afecciones cutáneas: Todas las partes del tule resultan útiles para este fin. La raíz amilácea es una cataplasma curativa para quemaduras, forúnculos, llagas, cortes, picaduras de insectos y hematomas. Machaca las raíces y utiliza la pulpa o parte la raíz y machaca las fibras del interior, para aplicar luego la pulpa en la herida. La pelusa de las flores sirve para curar pequeñas quemaduras e irritaciones cutáneas. Aplícalo directamente sobre la herida y cubre con un paño limpio.

Tratamiento de pequeñas heridas, picaduras de insectos, dolor de muelas y alivio del dolor: La savia gelatinosa que rezuma de los tallos inferiores tiene propiedades antisépticas y analgésicas. Suelo encontrarlo entre las hojas jóvenes y lo raspo con el dorso de un cuchillo.

Utilízalo para tratar pequeñas heridas, sobre todo si te preocupa que se puedan infectar. También actúa como un potente analgésico cuando se aplica sobre



la piel y puede ingerirse sin que suponga un peligro. Es un analgésico ideal para los dolores de muelas, de dentición y de encías, y también puede utilizarse en picaduras de insectos y otras irritaciones de la piel. Basta con frotar un poco en el punto dolorido para aliviar rápidamente el dolor y reducir la inflamación.

Abscesos e infecciones: Los abscesos se pueden limpiar con el líquido antiséptico de las hojas hervidas. Cuando el absceso esté limpio, combina polen de tule con una pequeña cantidad de miel cruda y extiéndelo sobre la herida. Cubrir con un paño limpio y dejar actuar. Limpiar la zona y sustituir dos o tres veces al día según sea necesario.

Cuidado del bebé: Aplicar la pelusa de las flores en los pliegues de la piel para prevenir las rozaduras y la dermatitis del pañal que pueden tener los bebés. La savia gelatinosa que se encuentra entre los tallos inferiores adormece las encías y alivia el dolor de la dentición cuando se frota con moderación sobre las encías del niño.

Prevención del cáncer: En la actualidad, el tule se encuentra bajo investigaciones como preventivo del cáncer. Las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes del tule pueden frenar el crecimiento y la propagación del cáncer.

Propiedades antisépticas y astringentes: La ceniza de hoja del tule quemada es un excelente agente astringente y antiséptico para las heridas. Para hacer la ceniza, enciende una pequeña hoguera con hojas de tule. Deja que el fuego arda por completo y recoge la ceniza después. Utilízalo una vez frío o guárdalo en un lugar seco para tener en el futuro. El polen de tule, espolvoreado externamente, también es bueno para las hemorragias. Acelera la coagulación y ayuda a prevenir infecciones. Cuando la hemorragia ya no suponga un problema, mezcla el polen con miel cruda y úsalo para prevenir las infecciones y acelerar la cicatrización.

Sangrado menstrual y posparto: El polen de tule, tomado por vía oral, disminuye la gravedad de las hemorragias menstruales abundantes y de las hemorragias y dolores del posparto. La dosis habitual es de 5 a 10 gramos.

Sangrado interno: Tanto el polen como la flor son una ayuda para las hemorragias internas. Resultan beneficiosos en el caso de hematomas, vómitos con sangre, heces con sangre, orina con sangre y hemorragias uterinas. No trata la causa de la hemorragia, pero ayuda a detenerla.

Precauciones: Sus propiedades coagulantes podrían suponer un problema para las personas con mala circulación, ya que pueden ralentizar aún más la sangre y estimular la coagulación en la piel. Las mujeres embarazadas no deben utilizar el tule.

Ácido bórico

El ácido bórico es de utilidad para diversos fines. Es especialmente eficaz para tratar infecciones fúngicas de todo tipo. El ácido bórico no es lo mismo que el bórax. Para uso medicinal, utiliza siempre ácido bórico de grado terapéutico o farmacéutico. El ácido bórico es un ácido cristalino blanco (H_3BO_3) que contiene boro. A veces se denomina borato de hidrógeno o ácido ortobórico. Suele utilizarse como polvo seco, aunque puede mezclarse con agua para obtener un ácido diluido con fines higienizantes. El ácido bórico no debe tomarse nunca por vía oral.

Uso medicinal. Tratamiento de las infecciones por hongos: Los supositorios de ácido bórico son un tratamiento excelente para las infecciones vaginales que se deben a hongos. Son especialmente útiles para tratar a personas que han tenido múltiples infecciones por hongos que se repiten, ya que el ácido bórico puede utilizarse regularmente como preventivo una vez superada la infección.

La dosis habitual es de 600 mg de ácido bórico por supositorio. Introduce el ácido bórico en una cápsula de gelatina de tamaño «00» y coloca bien el tapón. Introduce un supositorio en la vagina cada noche justo antes de acostarte. Se debe advertir a los pacientes de que pueden experimentar irritación o sensación de quemazón, pero que pasará rápidamente. También habrá una descarga del producto. Utiliza un supositorio cada noche durante una semana si se trata de una candidiasis aislada. Si una persona ha tenido problemas con infecciones recurrentes, utiliza el supositorio todas las noches durante dos semanas y después utiliza un supositorio dos veces por semana durante un año. Este uso prolongado acaba con las raíces de la infección antes de que la persona se reinfecte.

Como colirio: El ácido bórico es un colirio sencillo para tratar incluso infecciones oculares graves y contagiosas. También puede utilizarse para irritaciones oculares leves e infecciones comunes de la infancia, como la conjuntivitis. Elimina la infección bacteriana y reduce la inflamación. Antes de utilizar el colirio, asegúrate de que todos los materiales estén esterilizados, incluido el cuentagotas o el colirio. Esterilizar antes de cada uso. Sigue la siguiente receta para preparar el colirio. Utilizar un cuentagotas o algo similar para lavar el ojo con el colirio estéril. Parpadea varias veces y mueve los ojos para asegurarte de que el colirio llega a todos los rincones. Repetir tres veces al día hasta que desaparezca la infección.

Pie de atleta, hongos en las uñas: El ácido bórico es un remedio excelente para el pie de atleta y los hongos de las uñas de los pies. Espolvorea el polvo de ácido bórico sobre el pie o la uña y pon un poco espolvoreado en los calcetines cada mañana. Por la noche, utiliza la cura para pies con ácido bórico (receta a continuación). El ácido bórico mata la infección, neutraliza el olor y alivia el picor característico. Sigue utilizándolo diariamente hasta que la infección haya desaparecido por completo.

Tiña inguinal: La tiña inguinal también responde bien al ácido bórico espolvoreado sobre la zona afectada. Aplica ácido bórico en una ligera capa, pero asegúrate de cubrir toda la zona. Repetir la aplicación mañana y noche hasta que la infección esté completamente curada.

Otitis externa, infecciones de oído: Para tratar la otitis externa, mezcla dos cucharadas (30 ml) de alcohol para friegas con ¼ de cucharadita (1 g) de ácido bórico. Mezclar bien hasta que todo el ácido bórico se haya disuelto y, a continuación, se deja caer en el oído. Llena el conducto auditivo y, después, vacíalo por completo. Trata ambos oídos, aunque solo uno esté infectado. No utilizar en caso de que exista perforación del tímpano.

Recetas. Cura de pies con ácido bórico: 1 taza (250 ml) de alcohol para friegas, 2 cucharaditas (10 g) de ácido bórico. Se mezclan los ingredientes en un frasco estéril con tapa hermética. Aplicar en los pies con un algodón o bastoncillo todas las noches. Dejar que el alcohol se seque en los pies y dejar actuar hasta la mañana siguiente.

Colirio de ácido bórico: 1/8 de cucharadita (0,5 g) de polvo de ácido bórico de calidad farmacéutica. Una taza (250 ml) de agua destilada, hirviendo. Esterilizar el tarro, la tapa y la cuchara en una olla a presión (mejor), o hirviéndolos durante 10 minutos. Introduce el agua hirviendo en el tarro esterilizado y deja que se enfríe. Mezcla el ácido bórico en el agua esterilizada y remuévelo con la cuchara esterilizada hasta su completa disolución. Utiliza el colirio hasta tres veces al día, según sea necesario. Usa siempre material esterilizado en cada uso.

Canela

La canela es una especia que se extrae de la corteza interna de varias especies del árbol de la canela (género *Cinnamomum*). Hay dos tipos diferentes de canela: Cassia y Ceilán. Ambos son beneficiosos, pero el tipo que se debe utilizar es algo controvertido. Cassia contiene cumarina en mayores cantidades, lo que puede ser perjudicial en dosis elevadas. Por esta razón, a menudo se prefiere Ceilán como suplemento.

Según mis investigaciones y mi experiencia, la canela Ceilán puede tener más antioxidantes y a menudo se la considera la mejor para uso medicinal. Sin embargo, la canela Cassia tiene más beneficios para tratar la diabetes y controlar el azúcar en sangre. Para uso general, prefiero la canela de Ceilán, pero para el control de la diabetes, prefiero el tipo Cassia.

Uso medicinal: Para uso medicinal y cuidado preventivo, la dosis común sugerida para la «canela verdadera» (o Ceilán) es de 1-2 gramos de canela con cada comida. Puedes añadirla a un batido o a la comida, añadirla a una tisana o ponerla en cápsulas para facilitar su consumo. Cada cápsula contiene unos 500 mg, bien comprimidos, por lo que se recomienda tomar de 2 a 4 cápsulas con cada comida.

Diabetes y control de la glucemia: La canela Cassia reduce de manera notable los niveles de azúcar en sangre en ayunas y mejora la sensibilidad a la insulina cuando se usa de manera constante. Tomar de 1 a 6 gramos de canela al día es suficiente para percibir efectos beneficiosos de manera inmediata y efectos completos con el tiempo (6 gramos son aproximadamente 2 cucharaditas). Véase la sección de precauciones más abajo.

La canela mejora la sensibilidad a la insulina, una hormona clave en la regulación del metabolismo y el azúcar en sangre. Cuando se padecen algunas enfermedades metabólicas, el organismo puede volverse resistente a la insulina. Al aumentar la sensibilidad a la insulina, la canela reduce los niveles de azúcar en sangre y ayuda a prevenir o tratar la diabetes. Además, la canela disminuye la cantidad de glucosa que entra en el torrente sanguíneo después de una comida. Ralentiza la descomposición de los hidratos de carbono y evita los picos de azúcar en sangre. Otro compuesto de la canela actúa como la insulina para mejorar la captación de glucosa en las células. Hay que tener cuidado, ya que la canela puede hacer que los niveles de azúcar en sangre bajen demasiado.

Reduce los triglicéridos y el colesterol: De 1 a 6 gramos de canela reduce los triglicéridos y el colesterol «malo» LDL.

Los efectos completos se observan con el tiempo, pero uno o dos meses de consumo constante deberían reducir significativamente los niveles de triglicéridos y colesterol.

Enfermedades neurodegenerativas: Párkinson y Alzheimer: Se ha demostrado que la canela protege las neuronas del cerebro. Se han efectuado estudios en animales y se ha descubierto que ayuda a normalizar los niveles de neurotransmisores, lo que podría contribuir a mejorar la función motora en pacientes que padecen Párkinson. También tiene dos compuestos (cinamaldehído y epicatequina) que inhiben la acumulación de proteínas neuronales (llamadas «tau») que se encuentran en los enfermos de Alzheimer. Aún no se cuenta con investigaciones en seres humanos sobre estos procesos. Sin embargo, añadir canela a la dieta diaria, junto con cúrcuma y otras hierbas protectoras del cerebro, es una rutina fácil.

Antiinflamatorio: La canela está repleta de antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que combaten los radicales libres y ayudan a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

Cardiopatía: Gracias a sus antioxidantes y compuestos antiinflamatorios, la canela puede ayudar a reducir el riesgo de cardiopatías. Reduce la presión arterial, los triglicéridos y el colesterol, factores que contribuyen a las enfermedades cardiacas.

VIH: La canela Cassia ayuda al organismo a luchar contra el VIH-1, la forma más común de VIH en seres humanos.

Propiedades antibacterianas y antifúngicas: Está demostrado que la canela inhibe el crecimiento de algunas bacterias, como la Salmonella y la Listeria, en las superficies, especialmente cuando se utiliza aceite de canela. No tenemos datos sobre si la canela sirve para tratar infecciones internas.

Precauciones: La cumarina puede aumentar el riesgo de cáncer en animales. Se necesita más investigación en humanos. La cumarina también puede causar daños hepáticos si se toma en grandes cantidades. Algunas personas son alérgicas al cinamaldehído, un compuesto presente en la canela. La reacción suele presentarse en forma de llagas en la boca. Como siempre, consulta con tu médico las posibles interacciones con otros medicamentos.

Carbón activado

El carbón activado es muy fino y poroso. Resulta una forma eficaz de eliminar toxinas y venenos del organismo. Reduce la hinchazón, atrapa toxinas y gases para que el organismo no los absorba y actúa como antídoto contra algunos venenos.

Uso medicinal. Desintoxicar el cuerpo: El carbón activado tiene poros diminutos que atraen y atrapan las toxinas del cuerpo. Las toxinas se unen al carbón activado y pasan por el organismo. Para utilizar el carbón activado con este fin, toma 10 gramos de carbón activado aproximadamente de 1 a 2 horas antes de cada comida. Haz esto durante dos o tres días. Bebe de 12 a 15 vasos de agua al día durante el proceso de limpieza. Si sufres estreñimiento, bebe un vaso de agua tibia con limón y miel cruda cada media hora hasta que desaparezca.

Envenenamiento: El carbón activado es útil para eliminar los venenos químicos que se han ingerido. Los venenos orgánicos como los pesticidas, los fertilizantes, la lejía y el mercurio se adhieren a la superficie del carbón vegetal, impidiendo su absorción en el organismo. También se utiliza para evitar que se absorban los compuestos de una sobredosis accidental o intencionada de fármacos. Es eficaz contra la sobredosis de aspirina, paracetamol, opio, cocaína y morfina. El carbón debe administrarse rápidamente, en la hora siguiente a la ingestión, y en gran cantidad. Cuanto antes mejor. Busca ayuda médica inmediatamente. Para los adultos, se requiere una dosis grande, de 50 a 100 gramos, y de 10 a 25 gramos para los niños. El carbón debe tomarse con una gran cantidad de agua.

Intoxicación alimentaria: Muchas personas no saben que el carbón activado es útil para el tratamiento de las náuseas y la diarrea en casos de intoxicación alimentaria. Los adultos toman 25 gramos de carbón activado y los niños necesitan 10 gramos. Se debe tomar el carbón con grandes cantidades de agua inmediatamente ante la sospecha de intoxicación alimentaria. Pueden ser necesarias dosis mayores.

Mordeduras de serpiente, arañas venenosas y picaduras de insectos: Para las mordeduras de serpientes y arañas venenosas, incluidas las de la araña viuda negra y la reclusa parda, utiliza una mezcla de carbón activado y aceite de coco a partes iguales.

Mézclalos y cubre el mordisco y una amplia zona alrededor. Cubre con una venda para evitar manchar la ropa. El veneno de las picaduras se traslada al tejido que las rodea, por eso es necesario cubrir una amplia zona alrededor de la picadura con el carbón activado. Transcurridas dos o tres horas, aclarar bien la zona y aplicar de nuevo. Repite la aplicación hasta que desaparezca la inflamación y la herida esté cicatrizando. Para las picaduras de insectos, aplica una pequeña cantidad de la mezcla, repitiendo cada hora hasta que desaparezca la picadura. Si se trata de una mordedura venenosa grave, busca atención médica.

Acné: Trata el acné con carbón activado mezclado con gel de aloe vera. Extender la mezcla sobre las zonas afectadas y dejar secar. A continuación, aclarar completamente. Yo prefiero tratar toda la zona. El carbón activado también puede mezclarse con jabón y limpiadores corporales para utilizarlo en las zonas afectadas.

Evitar el carbón activado: No utilices carbón activado en casos de intoxicación por petróleo, alcohol, lejía, ácidos y otros productos químicos corrosivos. No tomes carbón activado si tomas medicamentos con receta. Puede interferir con algunos medicamentos. Consulta a tu médico para obtener más información sobre tu medicación.

Precauciones: El carbón activado no es lo mismo que el carbón que se utiliza en una barbacoa. El carbón de barbacoa no debe consumirse nunca. Bebe de 12 a 15 vasos de agua al día cuando tomes carbón activado. El agua evita la deshidratación y el estreñimiento que causa el carbón activado.

Cúrcuma

La cúrcuma es una especia que se utiliza para dar sabor y color al curry y a otros alimentos. Tiene muchos usos medicinales conocidos, la mayoría derivados de los compuestos curcuminoides que contiene. El principal ingrediente activo de la cúrcuma es la curcumina y algunas marcas indican el contenido de curcumina en la etiqueta. Se encuentra normalmente en torno al 3% en peso. También puedes comprar extractos de curcumina.

La cúrcuma, por su curcumina y otros compuestos curcuminoides, es un potente antiinflamatorio y un importante antioxidante. Por desgracia, la curcumina no se absorbe bien en el torrente sanguíneo. La absorción se ve favorecida por la presencia de piperina, un compuesto que se encuentra en la pimienta negra. El uso de la cúrcuma con pimienta negra aumenta la absorción de la curcumina en un 2.000 por ciento.

Uso medicinal: Añadir cúrcuma a los alimentos es beneficioso, pero esto solo no basta para obtener las cantidades de curcumina necesarias. Por esta razón, mezclo la cúrcuma con pimienta negra finamente molida cuando la tomo como suplemento. Envaso la mezcla en cápsulas y tomo de 1 a 4 gramos (de 2 a 8 cápsulas) al día.

Antiinflamatorio: La inflamación aguda de corta duración es beneficiosa y ayuda a alertar al organismo acerca de la presencia de un virus o una bacteria invasores. Sin embargo, cuando la inflamación se vuelve crónica, es la raíz de muchas enfermedades modernas. Calmar la inflamación crónica es de vital importancia.

La cúrcuma es fuertemente antiinflamatoria y es tan eficaz como muchos medicamentos antiinflamatorios, sin sus efectos secundarios. Es mi opción de elección para tratar la inflamación interna.

Antioxidante: El daño oxidativo es uno de los mecanismos que suponen un factor de riesgo para el envejecimiento y muchas enfermedades. La curcumina combate los radicales libres que causan el daño oxidativo y protege el organismo. También potencia las enzimas antioxidantes del propio cuerpo.

Mejora la función cerebral y reduce el riesgo de enfermedades cerebrales, incluida la enfermedad de Alzheimer y la depresión: La curcumina puede aumentar los niveles del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), que es una hormona de crecimiento nervioso. Muchas enfermedades de origen cerebral, como la enfermedad de Alzheimer y la depresión, están relacionadas con la disminución de los niveles de la hormona BDNF. Aumentar los niveles de BDNF con curcumina puede retrasar eficaz o posiblemente revertir muchas enfermedades de la función cerebral relacionadas con la edad.

Al aumentar la BDNF, la curcumina también puede mejorar la memoria y el rendimiento cognitivo al incrementar el crecimiento de nuevas neuronas y combatir los procesos degenerativos que tienen lugar en el cerebro.

La enfermedad de Alzheimer se caracteriza por la acumulación de placas amiloides en el cerebro. La curcumina atraviesa la barrera hematoencefálica y ayuda a eliminar estas placas. Se requiere un uso prolongado.

Artritis y dolor: Los suplementos de curcumina son beneficiosos para reducir la inflamación de la artritis y ralentizar o detener el avance de la enfermedad. Los pacientes informan de la mejora de los síntomas y de la reducción de la inflamación articular, así como una mitigación del dolor.

Cáncer. Prevención y tratamiento: Los estudios demuestran que la curcumina afecta al crecimiento, desarrollo y propagación del cáncer a nivel molecular. Favorece la muerte de las células cancerosas y reduce el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos que alimentan los tumores. También reduce la propagación del cáncer e inhibe su crecimiento.

Reduce el riesgo de cardiopatías: Gracias a sus potentes propiedades antiinflamatorias, la cúrcuma puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiacas. Mejora la función de los vasos sanguíneos, la regulación de la presión arterial y la coagulación de la sangre. Los estudios demuestran que tomar 4 gramos de curcumina al día disminuye el riesgo de sufrir un infarto de miocardio.

Reduce los niveles de colesterol: El consumo de cúrcuma, especialmente cuando se ingieren alimentos grasos, ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre, incluidos los potencialmente peligrosos niveles de colesterol LDL.

Favorece la cicatrización de heridas: La cúrcuma es eficaz como desinfectante y reduce el tiempo de

cicatrización de las heridas. Aplicar cúrcuma en polvo, directamente sobre la zona donde está la herida.

Precauciones: La cúrcuma puede ralentizar la coagulación de la sangre. Las personas que toman anticoagulantes y las mujeres embarazadas deben tener especial cuidado.

Lejía

La lejía es un buen desinfectante para muchas de las superficies domésticas. Mata la mayoría de las bacterias, virus y hongos. Utilízala para higienizar superficies en las zonas de tratamiento, desinfectar ropa, descontaminar salpicaduras de sangre y desinfectar equipos. Además, tiene usos medicinales para tratar la piel.

Uso medicinal. Úlceras de decúbito, úlceras por diabetes, eczemas y afecciones inflamatorias de la piel: Sumergir la piel en una solución de lejía muy diluida es un remedio eficaz para tratar úlceras por presión, úlceras de la diabetes, eccemas y otras afecciones inflamatorias de la piel. Utiliza una cucharada sopera de lejía de concentración normal por cada 4 litros de agua. La solución de lejía está lo suficientemente diluida como para no dañar la piel, al tiempo que calma la inflamación y elimina las bacterias. No utilices lejía sin diluir o lejía en concentraciones más altas. Prefiero las hierbas medicinales a la lejía, pero es un remedio que hay que conocer. También puede seguir un tratamiento de lejía con aceites de hierbas calmantes específicos para la afección y tus necesidades.

Para una bañera llena de 150 litros, utiliza ½ taza (125 ml) de lejía de uso doméstico en agua templada. Sumérgete en el agua de cinco a diez minutos y, a continuación, aclara la piel completamente con agua fresca. Seca la piel. Aplicar lociones, emolientes o medicamentos después del baño. Repetir dos o tres veces por semana, o según sea necesario.

Desinfección del agua para beber: La lejía sin perfume es adecuada para desinfectar el agua y hacerla potable. Añade dos gotas de lejía por litro de agua u 8 gotas de lejía para 4 litros de agua. Remover bien y dejar reposar al menos una hora antes de beber. Si el agua está turbia, hay que filtrarla antes de añadir el cloro. Este tratamiento mata la mayoría de las bacterias y virus que se encuentran en el agua, pero puede no eliminar todos. No elimina las sustancias químicas ni otras toxinas presentes en el agua.

Usar lejía para desinfectar: Para desinfectar superficies, utiliza una concentración mayor de lejía: de 60 ml a 180 ml (de 1/4 a 3/4 de taza) de lejía añadida a 4 litros de agua (de 15 ml a 45 ml -1 a 3 cucharadas soperas- por litro de agua). Deja reposar el agua con lejía sobre la encimera durante al menos 2 minutos y, a continuación, sécala con un paño o al aire. Esta solución debe prepararse diariamente.

Precauciones: No utilices nunca lejía sin diluir o lejía en concentraciones más altas. La lejía puede provocar sequedad o irritaciones cutáneas. No utilizar en pacientes alérgicos al cloro.

Listerine

El Listerine es una combinación de alcohol y aceites esenciales que son buenos para matar bacterias y hongos en el cuerpo. Además de desinfectar la boca y mejorar el aliento, es de utilidad para eliminar bacterias y hongos en heridas y en la piel.

Uso medicinal. Deshacerse de los piojos: Se puede utilizar Listerine para matar los piojos del pelo. Aplicar Listerine sobre el cuero cabelludo y el cabello, empapándolo bien. Cúbrelo con un gorro de ducha desechable y déjalo actuar durante 2 horas. Lavar y aclarar como de costumbre. Utiliza un peine para piojos para eliminar las liendres después.

Deshacerse de las garrapatas: Para conseguir que una garrapata se suelte, empapa un algodón o almohadilla con Listerine y úsalo para cubrir la garrapata durante 10 o 15 segundos. La garrapata suele soltarse rápidamente y puede extraerse entonces con unas pinzas.

Tratar el picor de la piel: El Listerine trata el dolor y el picor de la piel causados por picaduras de insectos, abejas, hiedra venenosa, alergias, psoriasis y acné. Higieniza la zona, reduce el dolor y alivia temporalmente el picor.

Limpiar ampollas y heridas: Limpia las heridas y ampollas con Listerine para evitar que se infecten. El Listerine mata las bacterias en la superficie de la piel. Repetir varias veces al día para mantener la herida limpia.

Hongos en dedos y uñas: Añade una taza de Listerine a tu baño de pies para tratar los hongos de las uñas. Repite diariamente hasta que el hongo desaparezca por completo.

Otras utilidades. Elimina el moho: El Listerine también mata el moho. Utilízalo en un pulverizador para eliminar pequeñas manchas de moho. Rocía bien la zona y deja que se absorba.

Miel cruda



La miel la fabrican las abejas. Se compone de néctar concentrado de flores que las abejas descomponen en azúcares simples mediante una enzima de sus glándulas salivales (invertasa). A continuación, se deposita en panales para su almacenamiento a largo plazo. La miel contiene muchas cualidades medicinales que se han extraído de la flor. Sin embargo, cuando la miel se cocina o diluye, es posible que estas propiedades ya no existan en cantidades beneficiosas. Yo prefiero utilizar miel cruda sin diluir, ya que contiene polen y partes del panal, además de la propia miel.

La miel tiene una extensa historia medicinal. Se utiliza desde la antigüedad para curar heridas y como antitusígeno.

Uso medicinal. Quemaduras y curación de heridas: Las propiedades antibacterianas y antiinflamatorias de la miel cruda la convierten en un producto natural excelente para el tratamiento de heridas. Mata los gérmenes y ayuda a cicatrizar la herida. Utilízala aplicada directamente sobre quemaduras, heridas infectadas, úlceras del pie de personas con diabetes y otras afecciones cutáneas como la psoriasis y el herpes. Puedes aplicarla en una capa directamente sobre la piel o añadirla al vendaje antes de usarlo.

Para las infecciones y úlceras especialmente difíciles, se recomienda el uso de miel de Manuka, si puedes acceder a ella.

Antibacteriana, antimicrobiana y antiinflamatoria: Algunos tipos de miel tienen más propiedades antibacterianas y antiinflamatorias que otros. En concreto, la miel de Manuka de Nueva Zelanda es conocida por su alto contenido en estos compuestos activos. Sin embargo, cualquier miel cruda natural tiene estas propiedades en cantidades variables.

Supresora de la tos: La miel es un supresor natural de la tos. Toma una cucharada de miel sola o prepara un jarabe para la tos infusionado con hierbas beneficiosas.

Alergias: La miel cruda local puede ayudar con las alergias estacionales. Lo uso junto con tintura de ortiga.

Reduce la tensión arterial: Si se utiliza moderadamente, en lugar del azúcar, la miel puede ayudar a bajar la tensión arterial. Debido a sus compuestos antioxidantes, pueden producirse leves reducciones de la presión arterial al reducir el consumo de azúcar y sustituirlo por una pequeña cantidad de miel. En lugar de sacarosa, la miel se compone de glucosa y fructosa, y tiene un índice glucémico más bajo que el azúcar.

Reduce el colesterol y los triglicéridos: El colesterol LDL elevado es un importante factor de riesgo de cardiopatía y desempeña un papel fundamental en la aterosclerosis. La miel puede mejorar los niveles de colesterol, reduciendo el peligroso colesterol LDL y aumentando el colesterol HDL, beneficioso.

Además, sustituir el azúcar por miel reduce los niveles de triglicéridos, asociados a la resistencia a la insulina y la diabetes de tipo 2.

Precauciones: Nunca ofrezcas miel cruda a un lactante o a un niño menor de 1 año. Sus sistemas inmunitarios inmaduros no pueden hacer frente a las esporas del botulismo, mientras que los niños mayores y los adultos tienen una inmunidad natural.

Aunque la miel se considera un azúcar «saludable», no deja de ser un azúcar y debe utilizarse con moderación. Afectará los niveles de azúcar en sangre y contiene las mismas calorías que el azúcar.

Elige miel cruda de alta calidad. Las marcas de menor calidad pueden estar mezcladas con siropes y contener en realidad muy poca miel. A menos que la miel esté marcada como «cruda», hay que presuponer que ha sido pasteurizada.

Permanganato potásico

El permanganato potásico es un compuesto químico de uso medicinal para la limpieza de heridas, el tratamiento de afecciones cutáneas y de utilidad para la desinfección del agua. Es un fuerte oxidante, capaz de provocar incendios cuando entra en contacto con materiales oxidables.

Uso medicinal. Infecciones cutáneas: El permanganato potásico puede irritar o incluso quemar la piel cuando se utiliza en soluciones fuertes. Debe prepararse con cuidado en soluciones muy diluidas antes de utilizarlo. Solo se necesita una pequeña cantidad para notar alivio en infecciones cutáneas como aftas, úlceras, abscesos, acné, dermatitis, eczema, candidiasis vaginal y vulvovaginitis.

Aplica una pequeña cantidad en las heridas pequeñas y empapa las zonas más grandes en una solución muy diluida. En caso necesario, puedes utilizarlo en un baño de agua con permanganato potásico diluido. También pueden utilizarse compresas.

Limpieza de heridas: Limpiar las heridas con concentraciones diluidas de permanganato potásico acaba con bacterias, hongos y virus. Así se evita que se infecten.

Infecciones por hongos: Las infecciones fúngicas, como el pie de atleta, se tratan fácilmente sumergiendo el pie en una solución diluida de permanganato potásico durante unos 15 minutos, dos veces al día, durante dos o tres semanas. Esto mata o inhibe el crecimiento del hongo. El paciente debe ser consciente de que el tratamiento teñirá temporalmente el pie de marrón, pero se recuperará el color normal cuando se termine con los remojos.

Prevención del cólera: El permanganato potásico es un método eficaz para desinfectar el agua. Alimentos limpios y agua potable son necesarios para prevenir enfermedades infecciosas como el cólera y la disentería. Para preparar agua potable con permanganato potásico, añade gránulos de permanganato a 4 litros de agua, de uno en uno, hasta que esta adquiera un color rosado. Deja reposar el agua durante 30 minutos antes de beberla o utilizarla. El agua es potable mientras conserve el color rosa. Si el color es morado, esto significa que has añadido demasiado permanganato y el agua no es potable. Añade más agua para diluirlo hasta que el color sea rosa.

Preparación: El permanganato potásico debe disolverse y diluirse en agua limpia antes de utilizarlo.

Disolver un comprimido o gránulos de 400 mg en 4 litros de agua. Utiliza el agua para empapar heridas e infecciones cutáneas supurantes durante 1 hora, pero no más.

Se puede utilizar permanganato potásico como solución a corto plazo mientras se tratan las afecciones subyacentes. No utilices permanganato potásico por vía interna ni en los ojos.

Otras utilidades: Depuración del agua, como se ha descrito anteriormente en el apartado de prevención del cólera. El permanganato potásico también es útil para encender fuego.

Precauciones: El permanganato potásico es un oxidante agresivo y provoca fácilmente incendios cuando entra en contacto con ciertos materiales. Debe almacenarse en una botella de plástico no reactiva. Las soluciones fuertes pueden provocar quemaduras. Diluir las soluciones como se ha recomendado. El permanganato potásico tiñe casi todo lo que entra en contacto con él de un bonito tono rosa o morado.

Pimienta de cayena

La cayena se utiliza en poca cantidad como condimento por su picor. Es una especia que se encuentra en la mayoría de las estanterías de especias en las casas y tiene importantes beneficios médicos

Uso medicinal: La cayena es una hierba que aporta calor, es un tónico cardiaco y favorece la digestión. También libera hormonas que mejoran el estado de ánimo. Es rica en vitaminas y minerales que refuerzan el sistema inmunitario. Utiliza la cayena en polvo, en cápsulas, añadida al agua para baños, en friegas y en pomadas.



La cayena es un potente estimulante, pero consumir demasiada puede causar problemas estomacales. Una pequeña cantidad da para mucho.

Detiene las hemorragias: La cayena es un potente astringente. Favorece la coagulación de la sangre tanto interna como externamente. Para cortes pequeños, poner una capa gruesa de cayena directamente sobre el corte. Para grandes heridas es bueno tanto una administración externa como interna. En cuanto la herida esté cubierta de cayena, bebe un vaso de agua con una cucharadita de pimienta de cayena. Ayuda a que la sangre coagule rápidamente.

Irritación de garganta: Al primer síntoma de irritación de garganta, realiza gárgaras varias veces al día con 10 a 20 gotas de infusión de cayena mezcladas en un vaso de agua. Funciona si puedes soportar el ardor.

Resfriados y gripe: La cayena es un excelente preventivo y remedio contra los resfriados y la gripe. Ayuda a bajar la fiebre y a expulsar la mucosidad. Funciona mejor en combinación con otras hierbas como la equinácea, el sello dorado y el malvavisco.

Mala circulación, calentar las manos y los pies fríos: La cayena es una hierba eficaz para aumentar la circulación y calentar las manos y los pies fríos.

Espolvorea en los zapatos o calcetines un polvo que contenga a partes iguales cayena y jengibre seco. La cayena puede utilizarse sola, pero puede ser demasiado irritante. Utiliza solo una pizca, aproximadamente 1/8 de cucharadita (0,5 g) como máximo.

Otro remedio consiste en añadir cinco gotas de infusión de cayena para poner los pies en remojo en agua tibia. También puedes frotar las manos y los pies con aceite o pomada de cayena, teniendo cuidado de no tocarte los ojos después.

Articulaciones doloridas, artritis y distensiones musculares: La pomada de cayena funciona bien y proporciona alivio a los músculos y articulaciones doloridos. La pimienta aumenta la circulación sanguínea en la zona y la calienta de forma natural. Calma y relaja los músculos y ayuda a aliviar el dolor. Frota regularmente una pequeña cantidad de pomada de cayena sobre los músculos y las articulaciones.

Tónico general y refuerzo inmunitario: Tomar la infusión de cayena añadida a una taza de zumo de vegetales o agua como tónico integral. Mejora la circulación sanguínea de todo el cuerpo y refuerza el sistema inmunitario. Toma la infusión una o dos veces al día, según sea necesario.

Diabetes y control de la glucemia: La cayena tiene un efecto significativo sobre los niveles de azúcar en sangre y puede ayudar a reducirlos en pacientes que padecen diabetes. Toma una cápsula de cayena en polvo con cada comida. La cayena debe tomarse regularmente para obtener efectos óptimos, que aumentan con el tiempo. Los pacientes hipoglucémicos deben evitar el uso de cayena en alimentos y suplementos.

Precauciones: Utiliza guantes cuando la manipules. No te toques los ojos después de usarla.

Recetas. Infusión de cayena: 1 cucharadita (5 g) de cayena seca en polvo, 2 vasos (0,5 litros) de agua. Mezclar la cayena en polvo y el agua en una olla pequeña y llevar a ebullición. Apagar el fuego y dejar enfriar. Esta infusión debe utilizarse siempre diluida. Para la mayoría de los usos, bastan unas gotas de infusión de cayena añadidas a una taza de agua. También puede utilizarse por vía tópica.

Cápsulas para la prevención del resfriado y la gripe: No deben ser utilizadas por personas con problemas autoinmunes por la equinácea y el sello de oro. 1/4 de taza (60 g) de polvo de raíz de equinácea, 1/4 de taza (60 g) de polvo de raíz de sello dorado, 2 cucharadas (30 g) de polvo de raíz de malvavisco, 1 a 2 cucharadas (15 g-30 g) de cayena en polvo. Envasar el polvo en cápsulas grandes de gelatina o vegetales. Yo uso el tamaño «00». Si utilizas cápsulas más pequeñas, aumenta la dosis. Guarda las cápsulas en un tarro de cristal con tapa hermética. Dosificación: Al primer síntoma, tomar 2 cápsulas cada 2 o 3 horas. Continúa con esta dosis durante los dos primeros días y, a continuación, reduce la posología a 2 cápsulas, 3 veces al día, hasta que desaparezcan todos los síntomas.

Pomada de cayena: Utiliza esta pomada con precaución. Lávate muy bien las manos después de aplicarla y no te toques los ojos. ½ taza (125 ml) de aceite de oliva, 1 cucharada (15 g) de copos de cayena seca, 2 cucharadas (30 g) de cera de abeja, 3 o 4 gotas de aceite esencial de gaulteria. Poner el aceite de oliva y los copos de cayena en la parte superior de un hervidor doble. Pon el agua en el fondo del baño maría a hervir a fuego lento.

Cocer a fuego lento la mezcla de pimienta y aceite durante 60 minutos, vigilando los niveles de agua en el fondo del hervidor doble. Retirar el aceite del fuego y dejar que se enfríe un poco, colar los copos de la pimienta y desecharlos. Pon de nuevo el aceite al fuego y añade la cera de abejas. Remueve hasta que la cera esté completamente derretida y retira del fuego. Añadir el aceite esencial de gaulteria y remover bien. Verter la pomada en un recipiente adecuado con tapa hermética.

Bálsamo calentador de jengibre y cayena y aceite de masaje: Esta pomada es una excelente opción para dolores musculares, artritis y articulaciones doloridas, contusiones y otros dolores de tejidos profundos.

Aceite de masaje caliente de jengibre y cayena: 1 taza (250 ml) de aceite de oliva, aceite de coco u otro aceite portador, 1 cucharada (15 g) de pimienta de cayena en polvo, 1 cucharada (15 g) de raíz de jengibre seca y pulverizada, 1 cucharada (15 g) de flores de árnica. Añade la cayena, la raíz de jengibre y el árnica al aceite en un tarro con tapa hermética. Agitar bien. Coloca el tarro en un lugar cálido, como una ventana que reciba sol, durante 4 a 6 semanas, agitándolo a diario. Cuela el aceite a través de un filtro de café para eliminar las hierbas.

Pomada calentadora de jengibre y cayena: 1 taza (250 ml) de aceite de masaje calentador de jengibre y cayena, ¼ de taza (60 g) de cera de abeja, raspada, picada o desmenuzada. Combina la cera de abejas y el aceite de masaje en la parte superior de un hervidor doble. Calienta suavemente hasta que se derrita la cera de abejas. Remueve el bálsamo para combinar completamente la cera y el aceite. Verter en tarros o botes de boca ancha para que se enfríen. Una vez endurecido, cúbrelo y guárdalo en un lugar fresco y oscuro.

Masajear una pequeña cantidad de pomada en los músculos y articulaciones doloridos 2-3 veces al día. Pueden pasar varias semanas hasta obtener los máximos resultados. No utilizar en la cara ni en las mucosas y tampoco sobre cortes o heridas abiertas. No utilizar en mujeres embarazadas o en período de lactancia. Lávate bien las manos con jabón después de cada uso.

Sales de Epsom

La sal de Epsom es una sal mineral cristalina cuya fórmula química es $MgSO_4$. Mezclada con agua, la sal se descompone en magnesio, azufre y oxígeno.

Todos ellos son beneficiosos para el organismo y pueden absorberse a través de la piel, una de las razones por las que los baños de sales de Epsom y poner los pies en remojo son tan populares.

También es un potente antiinflamatorio utilizado para tratar dolores musculares e inflamaciones cutáneas.

Uso medicinal. Las sales de Epsom tratan la deficiencia de magnesio, el estrés y aportan beneficios al organismo y las enfermedades crónicas: Un baño de sales de Epsom es una buena forma de desestresarse y tratar varios problemas de salud al mismo tiempo. El magnesio es un mineral vital para la salud y, sin embargo, muchas personas sufren carencias. Un baño de sales de Epsom permite que el cuerpo absorba el magnesio y esto aporta beneficios para el corazón, los huesos, los músculos y otros órganos.

Los baños de sales de Epsom son buenos para tratar cualquier enfermedad que pueda causar o ser consecuencia de una carencia de magnesio, especialmente enfermedades crónicas como cardiopatías y arritmias, osteoporosis, el síndrome de fatiga crónica, artritis y algunas enfermedades mentales.

Desintoxicar el cuerpo: El azufre disuelto en un baño de sales de Epsom ayuda al organismo a eliminar toxinas. Capta las toxinas y los metales pesados del organismo.

Reduce la inflamación: Un baño de sales de Epsom también reduce la inflamación y el dolor en músculos, las hinchazones e inflamaciones de la piel. Estar un largo tiempo a remojo tiene la capacidad de reducir la hinchazón y el dolor casi de inmediato.

Beneficios de un baño de sales de Epsom: Para obtener todos estos beneficios, hay que permanecer en el baño durante al menos 40 minutos o 1 hora. Utiliza dos tazas (500 g) o más de sal de Epsom en una bañera llena de agua tibia. Para un baño de pies, añade 2 cucharadas (30 g) de sal de Epsom por cada 4 litros de agua caliente. Para facilitar el proceso de desintoxicación, bebe mucha agua antes, durante y después del baño.

Tierra de diatomeas

La tierra de diatomeas se compone de fósiles formados por diminutos organismos parecidos a las algas llamados diatomeas. Es un polvo ligeramente abrasivo pero inocuo para el consumo humano y animal. Tiene beneficios saludables y medicinales para el organismo. Asegúrate de que está marcada como apta para uso alimentario. La tierra de diatomeas no alimentaria no es segura para el consumo.

Cómo tomar tierra de diatomeas: Mezcla una cucharadita de tierra de diatomeas en un vaso de agua. Bébelo una hora antes de comer o dos horas después.

Repite esta dosis durante 10 días y espera 10 días más antes de repetir el ciclo. Realiza esto durante 5 ciclos completos de 10 días sí y 10 días no. La tierra de diatomeas también puede eliminar los medicamentos del organismo, así que consulta a tu médico antes de usarla si tomas cualquier tipo de medicación.

Uso medicinal. La tierra de diatomeas desintoxica el organismo: La tierra de diatomeas tiene una carga iónica negativa. Esto hace que atraiga toxinas y metales pesados cargados positivamente, ayudando a eliminarlos del torrente sanguíneo y del organismo.

Elimina parásitos: La tierra de diatomeas elimina de forma natural los parásitos y virus del tracto digestivo. Al utilizar la rutina de 10 días sí y 10 días no, mata a los parásitos en todas las fases del ciclo reproductivo, poniendo fin a la infestación.

Mejora la salud de articulaciones y huesos: La tierra de diatomeas es una fuente natural de sílice y otros oligoelementos necesarios para el organismo. La sílice es esencial para la salud de articulaciones, ligamentos y huesos.

Favorece la salud del corazón: La tierra de diatomeas ayuda a reducir el colesterol y la presión arterial, lo que favorece la salud del corazón y del sistema circulatorio.

Limpieza dental: La tierra de diatomeas es un abrasivo que se puede utilizar de manera segura como dentífrico.

Otras utilidades: La tierra de diatomeas tiene muchas aplicaciones en el hogar. Uno de los más valiosos en el hogar y el jardín es la eliminación de pulgas, chinches, cucarachas, arañas y otros insectos. Solo es necesario espolvorearla en las zonas infestadas. Es totalmente segura para niños y mascotas. También es valiosa como agente limpiador abrasivo, absorbente, desodorizante y en la filtración de agua.

Precauciones: La tierra de diatomeas es un polvo abrasivo fino. Puede ser nocivo si se inhala o si entra en contacto con los ojos. Hay que llevar ropa de protección adecuada cuando se utilice.

Recetas. Pasta dentífrica: ½ taza (120g) de tierra de diatomeas, ½ taza (125ml) de aceite de coco, 1 a 2 gotas de aceite esencial de menta, glicerina vegetal, según se desee para la textura. Mezclar bien y utilizar como dentífrico.

Apéndice



B

C

D

E



F

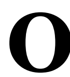
J

K

L

M

N



O

P

Q

R

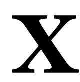
S

T

U

V







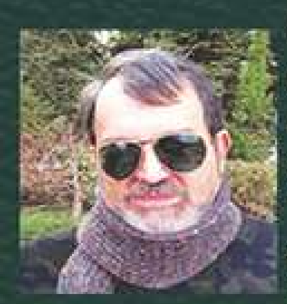
Z

Acerca de los autores:



La Dra. Nicole Apelan es experta en medicina herbal, instructora de técnicas de supervivencia, antropóloga y bióloga investigadora. En este libro, Nicole comparte su profundo conocimiento del mundo de las plantas desde su experiencia al elaborar remedios que utiliza tanto en casa como en el campo. Fue de las primeras mujeres seleccionadas para el programa *Alone* del canal Historia de la televisión. A pesar de tener esclerosis múltiple, sobrevivió sin ayuda en una remota tierra salvaje durante 57 días seguidos tan solo con su cuchillo de caza, la comida que le proporcionaba la tierra y las medicinas que allí encontraba.





Claude Davis es un experto en la historia del Salvaje Oeste y editor jefe de: www.askaprepper.com. Su interés principal es transmitir los recursos para la supervivencia que tenían sus abuelos. También es el autor del libro superventas: *The Lost Ways - Saving Our Forefathers' Skills*. El objetivo de Claude con *El libro de los remedios herbales olvidados* es transmitir los remedios más poderosos que hemos ido olvidando a lo largo de la historia y que han quedado relegados en favor de la medicina moderna, y distinguir los que realmente sirven de aquellos que no tienen ningún efecto.